Valeda Herbal Pvt Ltd
7H, गोपाला टॉवर, राजेंद्र प्लेस, नई दिल्ली – 110008
फ़ोन: 011-40244119 | WhatsApp: 93132 33341
https://valedadoctor.com | https://valeda.in

वेलनेस प्रोडक्ट एवं प्रोसीजर प्लान

त्वचा, बाल और शरीर के लिए Valeda वेलनेस प्लान

BDM सूचना पैक | जारी: 05.11.2026 | नवीनतम संस्करण: valedadoctor.com/hi/bdm/plan

2 प्लान प्रोडक्ट प्लान और प्रोसीजर प्लान	**100** प्रोडक्ट प्लान में हर्बल प्रोडक्ट्स	**16** तैयार वेलनेस किट
15 प्रोसीजर प्लान में प्रोसीजर	**3 क्षेत्र** स्किन केयर, हेयर केयर, बॉडी केयर	**डॉक्टरों द्वारा निर्देशित** Valeda डॉक्टरों द्वारा सुझाए गए प्लान

1. Valeda वेलनेस प्लान एक नज़र में

अच्छी त्वचा और बाल पूरे व्यक्ति से आते हैं, केवल एक क्रीम से नहीं। इसीलिए Valeda दो प्लान प्रदान करता है, जो साथ मिलकर काम करते हैं:

वेलनेस प्रोडक्ट प्लान

स्किन केयर, हेयर केयर और बॉडी केयर के लिए हर्बल प्रोडक्ट्स और तैयार किट। घर पर और प्रोफेशनल केयर में उपयोग होते हैं।

वेलनेस प्रोसीजर प्लान

डाइट, रिलैक्सेशन और डिटॉक्सिफ़िकेशन पर आधारित 15 प्राकृतिक प्रोसीजर। ये आयुर्वेद के सिद्धांतों का पालन करते हैं।

Valeda प्लान कैसे काम करता है

1	**समस्या को समझें**	प्रोफेशनल क्लाइंट की बात सुनता है। दिल्ली के Valeda डॉक्टर तस्वीरों से निदान में मदद करते हैं।
2	**प्रोडक्ट्स चुनें**	त्वचा, बाल या शरीर की समस्या के लिए एक किट या प्रोडक्ट्स का सेट चुना जाता है।
3	**प्रोसीजर और डाइट जोड़ें**	ज़रूरत होने पर Valeda डॉक्टर कॉन्स्टिट्यूशनल डाइट और उपयुक्त प्रोसीजर की सलाह देते हैं।
4	**फ़ॉलो-अप**	होम-केयर और मेंटेनेंस प्लान से परिणाम बने रहते हैं। प्रगति valedalife.in पर दर्ज की जा सकती है।

2. वेलनेस प्रोडक्ट प्लान

Valeda के 100 हर्बल प्रोडक्ट्स हैं। इन्हें नीचे दिए समूहों में बाँटा गया है। क़ीमतें प्राइस लिस्ट में हैं (अंतिम पृष्ठ पर दिया QR कोड स्कैन करें)।

प्रोडक्ट समूह	इसमें क्या शामिल है	प्रोडक्ट्स
क्रीम	डे, नाइट, प्रोटेक्टिव, सन प्रोटेक्टिव, मसाज, कॉम्प्लेक्शन, कोल्ड और एस्ट्रिंजेंट क्रीम	**34**
स्किन लोशन और क्लींज़र	फ़ेस वॉश, क्लींज़र, क्लींज़िंग मिल्क, टोनर, मॉइस्चराइज़िंग और एस्ट्रिंजेंट लोशन	**16**
स्किन ऑयल	चेहरे और शरीर के लिए ब्यूटी और मसाज ऑयल	**5**
स्किन पैक	हर्बल फ़ेस और स्किन पैक	**17**
टैल्कम पाउडर	Rose & Sandal Talc	**1**
हेयर केयर	हेयर ऑयल (7), हेयर टॉनिक (5) और शैम्पू (8)	**20**
पर्सनल केयर	फ़ेयरनेस क्रीम, शेविंग क्रीम, रिंकल-फ़्री क्रीम, मेहंदी पाउडर	**7**
कुल		**100**

वेलनेस किट

एक किट में किसी एक समस्या के लिए ज़रूरी सभी प्रोडक्ट्स होते हैं, ताकि क्लाइंट एक आसान दिनचर्या का पालन करे। हर किट का कोड WPP से शुरू होता है।

स्किन केयर किट (7)

- **WPP-01** नॉर्मल स्किन केयर किट
- **WPP-02** ड्राई स्किन केयर किट
- **WPP-03** ऑयली स्किन केयर किट
- **WPP-04** कॉम्प्लेक्शन – स्किन पॉलिशिंग किट
- **WPP-05** पोस्ट एक्ने स्कार में स्किन केयर किट
- **WPP-14** दाग-धब्बे एवं पिगमेंटेशन में स्किन केयर किट
- **WPP-15** एक्ने (मुँहासे) में स्किन केयर किट

हेयर केयर किट (5)

- **WPP-06** नॉर्मल हेयर केयर किट
- **WPP-07** ड्राई हेयर केयर किट
- **WPP-08** ऑयली हेयर केयर किट
- **WPP-09** बेजान बालों के लिए हेयर केयर किट
- **WPP-10** डैंड्रफ़ मैनेजमेंट किट

बॉडी केयर किट (4)

- **WPP-11** बॉडी केयर किट
- **WPP-12** फ़ुट केयर किट
- **WPP-13** हैंड केयर किट
- **WPP-16** फ़ेस लिफ़्टिंग – एज मिरेकल किट

किट की क़ीमतें

हर किट, उसके घटकों और MRP के साथ, किट प्राइस लिस्ट में दी गई है।

valedadoctor.com/hi/bdm/kit-price-list

3. वेलनेस प्रोसीजर प्लान

Valeda प्रोसीजर प्लान आयुर्वेद के सिद्धांतों का पालन करता है। यह जीवन के तीन बुनियादी आधारों में संतुलन लाता है: हम क्या खाते हैं, कैसे आराम करते हैं और कैसे शुद्धि करते हैं। Valeda डॉक्टरों ने पाया है कि प्लान का पालन बताए अनुसार करने से सबसे अच्छे परिणाम मिलते हैं।

A. Valeda कॉन्स्टिट्यूशनल डाइट		
1	**कॉन्स्टिट्यूशनल डाइट**	हर व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार बनाई गई डाइट। जो डाइट एक व्यक्ति के लिए सही है, वह दूसरे के लिए सही न हो, इसलिए Valeda प्रकृति (कफ, पित्त, वात या मिश्रित) की पहचान करता है और उसके अनुकूल डाइट सुझाता है। चरक संहिता जैसे आयुर्वेदिक ग्रंथ सही डाइट को स्वास्थ्य का मुख्य आधार मानते हैं।
B. Valeda रिलैक्सेशन		
2	**योगासन**	शारीरिक आसन, जो शरीर और मन में स्थिरता और आराम लाते हैं। Valeda डॉक्टर व्यक्ति के अनुकूल संयोजन चुनते हैं।
3	**प्राणायाम**	तनाव, खिंचाव और कम ऊर्जा के लिए नियंत्रित श्वास अभ्यास। लंबे रिलैक्सेशन के लिए समय कम होने पर उपयोगी।
4	**ध्यान**	मन की शांत अवस्था, जिसमें विचार एक-दूसरे के विरुद्ध नहीं खिंचते। यह शास्त्रीय अष्टांग योग के आठ चरणों में सातवाँ चरण है।
5	**शिरोधारा**	गुनगुना हर्बल तेल या दूध धीरे-धीरे माथे के बीच में डाला जाता है। यह पंचकर्म का हिस्सा है और मन तथा पूरे शरीर को आराम देता है।
6	**मसाज**	शरीर और मांसपेशियों को आराम देने के लिए उपयुक्त हर्बल तेलों से मसाज।
7	**क्रोमो थेरेपी**	आराम और अच्छा महसूस करने के लिए रंगीन प्रकाश का उपयोग।
C. Valeda डिवाइन डिटॉक्सिफ़िकेशन		
8	**कुंजल**	पेट से अनचाही सामग्री को साफ़ करने का एक पारंपरिक सुबह का अभ्यास। यह पाचन में भी सहायक है।

9	**नेति**	पानी, धागे, शुद्ध घी या दूध से पारंपरिक नाक की सफ़ाई (जलनेति, सूत्रनेति, घृतनेति और दुग्धनेति)। यह नाक को तनाव और प्रदूषण से निपटने में मदद करती है।
10	**यौगिक एनीमा**	निचली आँत को धोने का एक सरल तरीका। यह पाचन संबंधी आराम में सहायक है।
11	**हिप-बाथ**	एक सरल जल (हाइड्रो) थेरेपी, जिसमें शरीर के निचले हिस्से को पानी में स्नान कराया जाता है। यह पेट के अंगों के लिए सहायक है।
12	**शंखप्रक्षालन**	पूरे पाचन तंत्र (पेट, आँत और मलाशय) को धोने की विधि। इसके बाद लोग अक्सर विशेष रूप से अच्छा महसूस करते हैं।
13	**मड पैक**	मिट्टी और चुनी हुई जड़ी-बूटियों का लेप, जो शरीर के किसी एक हिस्से पर लगाया जाता है। आयुर्वेद के पृथ्वी तत्व के आधार पर मिट्टी अशुद्धियाँ बाहर खींचती है।
14	**मड बाथ**	मिट्टी और जड़ी-बूटियों का वही उपचार, पूरे शरीर पर।
15	**स्वेदन (हर्बल स्टीम)**	प्रमाणित ऑर्गेनिक भारतीय जड़ी-बूटियों से बनी भाप। यह प्राकृतिक पसीने में सहायक है, जिसे आधुनिक जीवनशैली अक्सर दबा देती है।

कृपया ध्यान दें: हर व्यक्ति के लिए कौन-से प्रोसीजर उपयुक्त हैं, इसकी सलाह Valeda डॉक्टर देते हैं। कुंजल, नेति, एनीमा और शंखप्रक्षालन जैसे प्रोसीजर केवल Valeda डॉक्टर या प्रशिक्षित प्रैक्टिशनर की सलाह पर ही करने चाहिए। प्रोडक्ट्स केवल बाहरी उपयोग के लिए हैं, जब तक कि पैक पर कुछ और न लिखा हो।

4. Valeda क्या-क्या साथ लाता है

Valeda की विशेषता	क्लाइंट के लिए इसका अर्थ
होम्योपैथिक और आयुर्वेदिक केयर	ऐसी देखभाल जो व्यक्ति की प्रकृति पर काम करती है, जिससे लाभ गहरा और लंबे समय तक रहता है।
योग	शरीर की शुद्धि में सहायक और स्वस्थ वज़न बनाए रखने में मददगार।
एक्यूपंक्चर थेरेपी	शरीर के ऊर्जा चैनलों को संतुलित करने का लक्ष्य।
कॉन्स्टिट्यूशनल डाइट	आयुर्वेद की शिक्षा के अनुसार, हर व्यक्ति की प्रकृति के अनुकूल भोजन।
नेचर केयर	प्रकृति की उपचार शक्ति का उपयोग।
प्रमाणित ऑर्गेनिक जड़ी-बूटियों के साथ Valeda बाहरी अनुप्रयोग	ऐसी त्वचा जो आत्मविश्वास से भरी महसूस हो, चमकदार दिखे और जिसकी बनावट बेहतर हो।

इस दस्तावेज़ का नवीनतम संस्करण
valedadoctor.com/hi/bdm/plan

प्रोडक्ट्स और किट्स की प्राइस लिस्ट
valedadoctor.com/hi/bdm/price-list