



Since
1997



Beneficial for
Gut health



Relief from
Flu & Common cold



For Eyesight,
Migraine & Brain



Gas, Acidity
& Indigestion



AYURVEDIC WAY *to protect* **GUT FITNESS**

G-Fit Natural is a honey-based Gulkand crafted with Premium Organic Honey, rose petals, cinnamon, and natural herbs. A delightful, healthy blend promoting wellness and vitality in every spoonful.

Now Also Available at



OUR RANGE

1997 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, ਫਰੈਸ਼ ਹਨੀ ਫਾਰਮ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਹਿਦ, ਸ਼ਹਿਦ-ਅਧਾਰਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ, ਅਮੋਲਕ ਭਾਰਤ ਭਰ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਵ੍ਹਾਈਟ ਸ਼ਹਿਦ: ਕਸ਼ਮੀਰ ਘਾਟੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਮਧੂ-ਮੱਖੀ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਧੁਨਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਲਟਰ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ, ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਟੌਨਿਕ, ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਕਿੱਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਕਾਸ਼ੀਆ ਸ਼ਹਿਦ: ਇਹ ਸ਼ਹਿਦ ਸ਼੍ਰੀਨਗਰ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਤੋਂ ਅਕਾਸ਼ੀਆ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਦ ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਸ਼ਹਿਦ: ਇਹ ਸ਼ਹਿਦ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਬ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਲਈ ਬਿਹਤਰ, ਖੂਨ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਮੁਨ ਸ਼ਹਿਦ: ਜੰਮੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਮੁਨ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮਧੂ-ਮੱਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਦ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਸ਼ਹਿਦ: ਇਹ ਹਿਮਾਚਲ ਅਤੇ ਜੰਮੂ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ, ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਊਰਜਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਖੂਨ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਬਸੰਤ ਸ਼ਹਿਦ: ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਬਰਸੀਮ, ਸਫੈਦਾ ਆਦਿ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਮਾ, ਖੰਘ, ਟੀ ਬੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੀ-ਫਿੱਟ ਸ਼ਹਿਦ: ਅਜਵੈਣ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਮਧੂ-ਮੱਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਹਿਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਸੀਡਿਟੀ, ਮਾਈਗਰੇਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਮ-ਫਿਟ ਨੈਚੁਰਲ (ਪਰਾਗ) ਇਹ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬੂਸਟਰ, ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਫੀ-ਫਿਟ ਨੈਚੁਰਲ (ਪਰਾਗ) ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਜਨਤਾ ਸਿਹਤ, ਪੀਸੀਓਡੀ ਅਤੇ ਪੀਐਮਐਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ, ਪ੍ਰੀਬਾਇਓਟਿਕ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬੂਸਟਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਏ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਫੈਟੀ ਲੀਵਰ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਡੀ ਟੌਕਸ: ਇਹ ਅਜਵੈਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ, ਜੋ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਡੀਟੋਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਗੈਸ, ਐਸੀਡਿਟੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਦ ਲਸਣ ਪੇਸਟ: ਜੈਵਿਕ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ ਜੋ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬੂਸਟਰ, ਬਲੱਡ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਜ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।



- Antioxidant & Pre-biotic
- Immunity and brain Booster
- Good for Diabetics, improves metabolism
- Acts as growth promoter
- Regulates menses and reproductive system
- Beneficial in Hormonal Disorders

- Reduces Stress & Depression
- Beneficial in fatty Liver and liver damage
- Very helpful in PCOD, PMS & Thyroid Problems

Usage: Take 1/4 tea spoon 2 times daily with water, 1 hr after breakfast and dinner for 3 days. Then increase dose to 1/2 tea spoon. It can be taken 3 time daily In chronic ailments like diabetes, fatty liver etc

FRESH HONEY FARM

Plot No-16, St. No-2, Urban Nagar, Patiala-147002, Punjab, India
Tel: +91-73298-20004, +91-73298-20005
E-mail: info@freshhoneyfarm.com
Web: www.freshhoneyfarm.com



SINCE 1997

Follow US!
@amolakhoney



Scan QR Code to visit our Website
www.freshhoneyfarm.com



Scan QR Code for all other Brochures in English, Punjabi, Hindi