

Organic  
**Keramruth**™  
Virgin Coconut Oil



ಶ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು  
ನವೋತ್ಥಾಹಕ್ಕೆ  
ಐನ್ನು ಕಿಲಿಕ್ಕಿ

100% ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ • ಕೋಲ್ಡ್-ಪ್ರೆಸ್ಡ್  
ನಾನ್-ರಿಫೈನ್ಡ್ • ಶಕ್ತಿಯುತ ಮೆದುಳಿನ ಆಹಾರ  
ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ • ಪೂರ್ಣ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು  
ದೀರ್ಘ ಜೀವನದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.



ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ  
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು  
ನಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

## ತೆಂಗಿನ ಮರಗಳು ಅಷ್ಟೇಕೆ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿವೆ?

### ಸಾಸಿವೆ ಸಸ್ಯ

ಜೀವನಚಕ್ರ: 3 ತಿಂಗಳು

ಬೇರಿನ ಗಾತ್ರ:

ಆಳ: 0.5-2 ಅಡಿ ಮತ್ತು ತ್ರಿಜ್ಯ: 1 ಅಡಿ



### ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಸಸ್ಯ

ಜೀವನಚಕ್ರ: 4 ತಿಂಗಳು

ಬೇರಿನ ಗಾತ್ರ:

ಆಳ: 3-4 ಅಡಿ ಮತ್ತು ತ್ರಿಜ್ಯ: 1-1.5 ಅಡಿ



### ಶೇಂಗಾ ಸಸ್ಯ

ಜೀವನಚಕ್ರ: 5-6 ತಿಂಗಳು

ಬೇರಿನ ಗಾತ್ರ:

ಆಳ: 1-1.5 ಅಡಿ ಮತ್ತು ತ್ರಿಜ್ಯ: 1-1.5 ಅಡಿ



### ತೆಂಗಿನ ಮರ

ಜೀವನಚಕ್ರ: 80-100 ವರ್ಷಗಳ

ಬೇರಿನ ಗಾತ್ರ:

ಆಳ: 6-10 ಅಡಿ ಮತ್ತು ತ್ರಿಜ್ಯ 30-50 ಅಡಿ

ತೆಂಗಿನ ಮರವು ಆಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಮರವು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ ಎಂದೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ.



**ತೆಂಗಿನ ಏಡಿ** ಇತರ ರೀತಿಯ ಬಗೆಯ ಏಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಅವು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ತೆಂಗಿನ ಏಡಿಗಳು ಕಾಳಿನಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 1 ಮೀಟರ್ (40 ಇಂಚುಗಳು) ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 4-5 ಕೆಜಿ ತೂಕ ಮತ್ತು 50-60 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ತೆಂಗಿನ ಏಡಿಗಳು ಸಹ ಸುಮಾರು 30 ಕೆಜಿ ವರೆಗೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರಬಲ್ಲವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಏಡಿಗಳು 3-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬದುಕುತ್ತವೆ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಪ್ರಬೇಧದ ಏಡಿಗಳು 30 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಏನನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಇರುತ್ತದೆ.

## ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿದೆ!



ಈ ವಿಷಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಷ್ಠಿಯಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಸದ್ಯದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುವುದರ ಅಗತ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

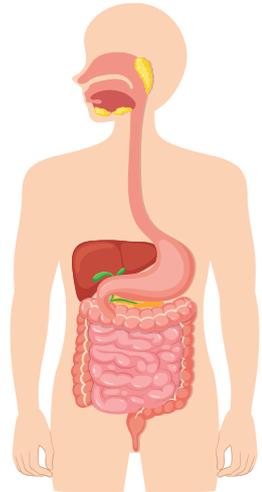
### ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಬಲವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಸೋಡಿಯಂ ಮೊನೊಲಾರೇಟ್‌ನ ಏಕೈಕ ಮೂಲವಾಗಿದೆ

- > ಮೊನೊಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- > ಮಾನವ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.
- > ಶಿಶು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗಳ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಸುಮಾರು ಒಂದು ಜಮಜ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು 90% ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ.

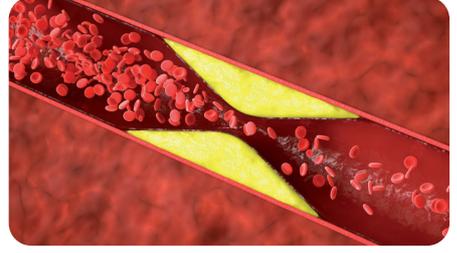
ವರ್ಜನ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಲಾಲಾರಸದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.



## ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್

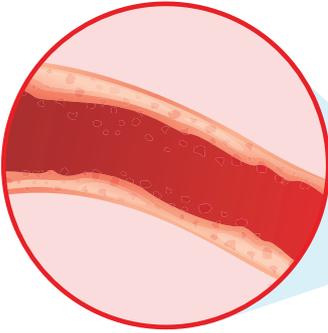


ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.(ಹೈ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಅಪೊಪ್ರೋಟೀನ್)

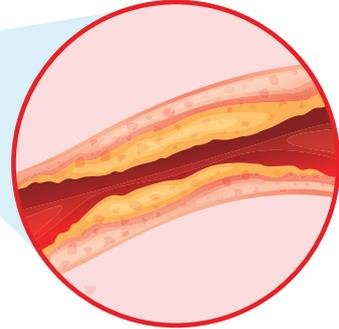
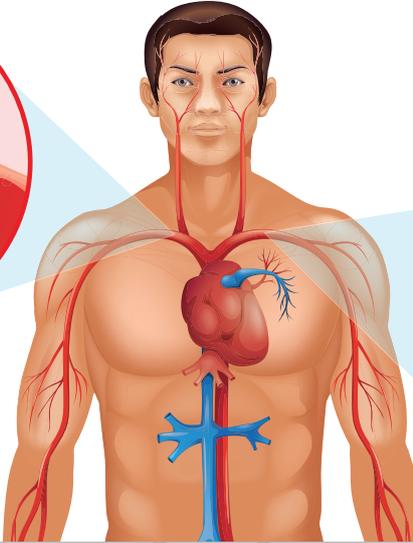


ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.(ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಅಪೊಪ್ರೋಟೀನ್)

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಥವಾ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ (ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಅಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



HDL



LDL

ಎಂ.ಸಿ.ಇ.ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.(ಹೈ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಅಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಎಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏಕೆ ಎಂ.ಸಿ.ಇ.ಗಳು ಮುಂಚೂಣಿಯ ಪದಾರ್ಥ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇದನ್ನು ಓದಿರಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ –  
ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವನಾಡಿ.

ನಾವು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಒಂದು  
ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ತಾಜಾ ತೆಂದಿನ ಎಣ್ಣೆ

**VIRGIN**  
COCONUT OIL



**ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು** ಅದರ ಅಪರೂಪದ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಯಿಯ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಫ್ಯಾಟ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

### ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಲ್ಲ ದ್ರವ ಚಿನ್ನ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು 2,000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಕೃತಿ **ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ** ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದು ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ದೋಷವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಹಲವಾರು ಗಿಡಮೂಲಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



### ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು

ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿವೆ.

- > ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ವೇಗವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- > ಅನೇಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- > ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂತ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಸಿವಿನ ಸಂಕಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- > ರಕ್ತದ ಕೀಟೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೆಳವಿನ ಅವರ್ತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- > ಬಾಯಿ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- > ಆಲ್ ಜೈಮರ್ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



# ನೀವು ಇತರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಏಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು?

ಗರಿಷ್ಠ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

- > ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- > ಶಾಖ ರಹಿತ
- > ರಾಸಾಯನಿಕ ರಹಿತ



ಶಕ್ತಿಯುತ ಮೆದುಳಿನ ಆಹಾರ

- > ಆಲ್ ಜೈಮರ್ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಪರಿಹಾರ.

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಶಿಲೀಂಧ್ರ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ

- > ಶಿಲೀಂಧ್ರ-ನಿರೋಧಕ
- > ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ-ನಿರೋಧಕ
- > ವೈರಲ್-ನಿರೋಧಕ
- > ಉತ್ಪರ್ಷಣ-ನಿರೋಧಕ



ಅಕ್ಷರಶಃ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಣ್ಣೆ

- > ಶೂನ್ಯ ಟ್ರಾನ್ಸ್-ಫ್ಯಾಟ್
- > ಶೂನ್ಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ವೆಗಾನ್, ಪೇಲಯೊ, ಕೀಟೊ ಸ್ನೇಹ.

# ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಂಶಗಳು ಮೀಡಿಯಂ ಚೈನ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು (ಎಂ.ಸಿ.ಒ.ಗಳು)



90% ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು

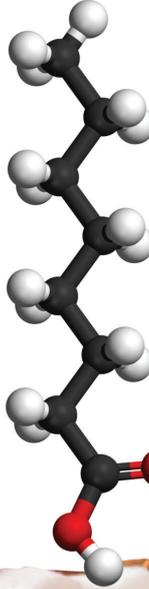
54% ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮಧ್ಯಮ ಸರಣಿ  
ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳು

ಎಂ.ಸಿ.ಒ. ಗಳ ಏಕೈಕ ಪ್ರಮುಖ  
ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ

ಅದ್ಭುತ ಮೆದುಳಿನ ಆಹಾರ

ಎಂ.ಸಿ.ಒ.ಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್  
ಸಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು  
ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.



ಅಸಮರ್ಪಕ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸಣ್ಣ  
ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸೆಆಯಾಕ್  
ರೋಗ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಕರುಳಿನ  
ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು  
ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉನ್ನತ ಕರಗುವ ಅಂಶ 24°C (75°F)

ಉನ್ನತ ಸ್ಮೋಕ್ ಪಾಯಿಂಟ್  
177°C (350°F)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು  
ಡೀಪ್ ಫ್ರೈಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

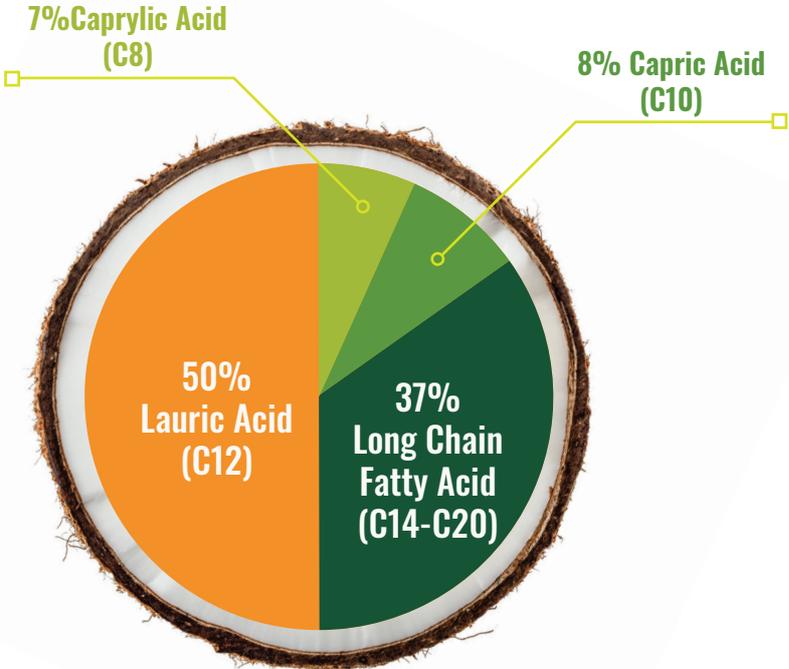


## ಎಂ.ಸಿ.ಉ.ಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ

ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ 50% ಕೊಬ್ಬು ಶಿಲೀಂಧ್ರ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ರಹಿತ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

- › ಕ್ಯಾಪ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕಿಣ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಬಲವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ವಿರೋಧಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಮೊನೊಕಾರ್ಬನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.
- › ಕ್ಯಾಪ್ರಿಲಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕ್ಯಾಪ್ರೋಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಮಿರಿಸ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.
- › ಸ್ಟಿಯರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- › ಇದು ಬೀಟೈನ್‌ಗಳು, ಎಥೆನೋಲಮೈನ್, ಎಥಾಕ್ಸಿಲೇಟ್‌ಗಳು, ಫ್ಯಾಟಿ ಎಸ್ಟರ್‌ಗಳು, ಫ್ಯಾಟಿ ಪಾಲಿಸೋರಬೀಟ್‌ಗಳು, ಮೊನೊ ಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲೈಲೋಲ್ ಎಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



## ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ವಂಚಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಇದು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಂ.ಸಿ.ಐ.ಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಂಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಎಂಸಿಐಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉರಿ-ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

---

ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬು-ಬಳಸಿಕೊಂಡ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬಹುದು. ಇಂಧನಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಓಟ, ಈಜು, ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಂತಹ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮರ್ಥ ಮೂಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಇತರೆ ಉಪಯೋಗಗಳು



### ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತದೆ

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ

ಯುವಿ ವಿಕಿರಣದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ ಬರ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ, ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಂತಿ, ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ, ಪರಿಸರದ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಸಮನಾದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮರಳಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ!

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನೀವೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು (ಪಾದಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಸ್ವಯಂ ಮಸಾಜ್) ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.



## ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ವರ್ಜಿನ್ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ

- ಕೂದಲಿನ ಶಕ್ತಿ, ರಚನೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲನ್ನು ಮೃದು ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಡೆದ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಒಣ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಒಡೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್‌ಗಳು, ಕರ್ಲರ್ ಅಥವಾ ಫ್ಲಾಟ್ ಐರನ್‌ಗಳಂತಹ ಬಿಸಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



### ಒರಟು ಕೂದಲು ನಿವಾರಿಸಿ!

ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸೈನ್ಸ್ ಹೇಳುವಂತೆ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ಮಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಡಿಮೆ ಅಣುವಿನ ತೂಕವು ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

**step1.** ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಸಮಾನ ಭಾಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಯ ಎಣ್ಣೆಯು 2-3 ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.

**step2.** ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೆತ್ತಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಬೇರಿನಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಡಿ.

**step3.** ರಾಸಾಯನಿಕ ರಹಿತ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ಇದನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.



## ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು ಏಕೆ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ ಉತ್ತಮ ಜಿಬಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ

- ಎಂ.ಸಿ.ಐ.ಗಳು ನೀವು ಸುಡುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೀಟೋನ್‌ಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗ್ರೇಲ್ ನಂತಹ ಹಸಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಯಿಲ್-ಫುಲ್ಲಂಗ್ ಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಮತೋಲಿತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯನ್ನು (ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



### ಆ ಕರುಳನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ!

ತ್ವರಿತ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ಧಕಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿ-ವರ್ಕೌಟ್ ಸ್ಪೋರ್ಡ್‌ಗಳು/ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ.

### ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟವೇ? ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕುಗಳೇ?

1. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗುಂಡಿಗೆ 2-3 ಹನಿ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಹರಡಲು ಬಡಿ.
3. ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

ನಾಭಿ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬಹು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಪೋಷಿಸಿದಾಗ, ಇದು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಮೆದುಳಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು  
ನೀಡುತ್ತದೆ.



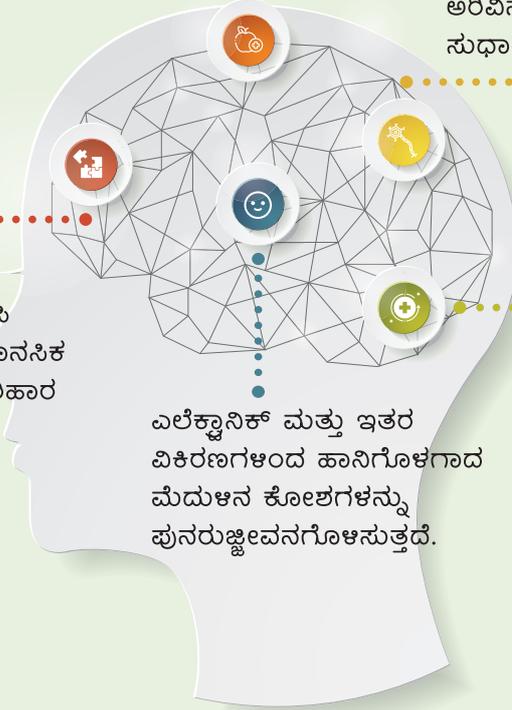
ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು  
ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ನರಗಳ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ  
ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ  
ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧ  
ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.



ಅಗತ್ಯ  
ತೈಲಗಳೊಂದಿಗೆ  
ಅರೋಮಾಥೆರಪಿ  
ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ  
ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪರಿಹಾರ  
ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ  
ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ  
ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು  
ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

### ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ 1-2 ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಮೂಗಿನ  
ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸೈನಸ್ ಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ,  
ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತದ ಆಲ್ ಜೈಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಿಳಿದಿರುವ ಏಕೈಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲವಾಗಿದೆ

ಎಂಸಿಒಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲ ಅವು ಕೀಟೋನ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಕೀಟೋನ್ ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನವರೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯ ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿದ ಅರಿವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ಮರಣೆ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುವಾಗ ಕೀಟೋನ್‌ಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಕೀಟೋನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೀಟೋ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಲಿಯೋ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



# ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

## 1. ವರ್ಷನ್ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಎಸ್. ಮ್ಯೂಟಾನ್ಸ್‌ನಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಲಾಲಾರಸದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಸೋಪ್ ತರಹದ ವಸ್ತುವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಕುಳಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- › ಎದ್ದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅದು ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಲೋಳಿಯಾಗದವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.
- › ನೀವು ಹಿಂದೆ ಆಯಿಲ್-ಪುಲಿಂಗ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, 10 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- › ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನುಂಗದೇ ಉಗುಳಿರಿ.
- › ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಎಂದಿನಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿರಿ.

## 2. ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಯಾವುವು? ಅವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ?

ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಅನೇಕ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು
- › ಟೋಕೋಫೆರಾಲ್ ಗಳು
  - › ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್ ಗಳು
  - › ಟೋಕೋಟ್ರಿನೊಲ್ ಗಳು
  - › ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ ಗಳು
  - › ಫೈಟೋಸ್ಟೆರಾಲ್ ಗಳು

## 3. ಸಾವಯವ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಳಿ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ?

ಇದು ಯಾವುದೇ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸುಮಾರು 78° F / 26°C ನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಗಡ್ಡೆ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಫಟಿಕದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಭಾಗಶಃ ಕರಗಿದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ.

## 4. ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಶಾಖವಿಲ್ಲದೆ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

## 5. ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಇದೆ. ಎರಡನ್ನೂ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೌದು ಆದರೆ, ಈ ಸಾಮ್ಯತೆ ಅಲ್ಲಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ (ಕೊಬ್ಬರಿ) ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು, ಶಾಖವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಕೆಲವು ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಡಿಯೋಡರೈಸರ್, ಕೃತಕ ಪರಿಮಳಗಳು, ಜೀಜ್ ಮತ್ತು ಧ್ರಾವಕಗಳಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿ, ಹಗುರ ಮತ್ತು ಆದ್ರ್ವಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬರಿಯ ರಚನೆಯಿಂದಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತಾಜಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಂ.ಸಿ.ಒ.ಗಳು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೀಟೋನ್‌ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅದಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು 1.5-2 ವರ್ಷಗಳ ಬಾಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ದೀರ್ಘಬಾಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎರಡರಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳು

- > ತೆಂಗು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂಡಳಿ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
- > ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಯು.ಎಸ್.ಎ ಸರ್ಕಾರ
- > ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಾ, ಔಷಧ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೃತಿಯ ಅನುವಾದಿತ ಆವೃತ್ತಿ
- > ಮಲ್ಲಡಿಸಿಪ್ಲಿನರಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್(ಎಂ.ಡಿ.ಪಿ.ಐ), ಬಾಸೆಲ್, ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲ್ಯಾಂಡ್
- > ರಿಸರ್ಚ್‌ಗೇಟ್, ಹೆಸರಾಂತ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಪ್ರಕಾಶಕರು  
ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಇಂಡೋನೇಷಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ (ಎಲ್.ಐ.ಪಿ.ಐ), ಯೋಗ್ಯಕರ್ತಾ, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ
- > ಸೈನ್ಸ್ ಡೈರೆಕ್ಟ್, ಪೀರ್-ರಿವ್ಯೂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಲೇಖನಗಳು
- > ಫಿಲಿಪೈನ್ ಕೊಕೊನಟ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಡೆವಲಪ್ ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಷನ್, ಇಂಕ್.(ಪಿ.ಸಿ.ಆರ್.ಡಿ.ಎಫ್)
- > ಟೈಬಲ್ ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಅಮಿಟೆಡ್ ಬುಡಕಟ್ಟು ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸಚಿವಾಲಯ(ಐ.ಆರ್.ಐ.ಎಫ್.ಇ.ಡಿ) ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ
- > ನೆಲ್ ಮೆಡ್ಸ್, ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಬ್ಲಾಗ್, ಹೆಲ್ತ್ ಲೈನ್, ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಅವಿಂಗ್ ಐಡಿಯಾಸ್, ಪ್ರಿಸಿಷನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆರೋಗ್ಯ ಬ್ಲಾಗ್‌ಗಳು.

# ಕೆರಾಮ್ರುತ್ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಏಕೆ?

ಉತ್ತಮ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ-ಸಾವಯವ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಒಣ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ (ಕೊಬ್ಬರಿ) ಅಲ್ಲ.

ರೈತರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತಿಪಟೂರು-ಅರಸೀಕೆರೆ ತೆಂಗಿನ ತೋಟಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವದರ್ಜೆಯ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮರಗಳಿಂದ ಬಿದ್ದ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಿಫೈನ್ಡ್ ಅಲ್ಲ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ, ಯಾವುದೇ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.



## ಪ್ರಶಂಸೆಗಳು

ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಯಲ್ ಪುಲ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಯಲ್ ಪುಲ್ಟಿಂಗ್ ಇತರ ವಿಧದ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು 10 ಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿದೆ. ವಿಶೇಷ 'ವೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಆಹಾರ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾನು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಚರ್ಮವು ಶುಷ್ಕತೆಯಿಂದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನನ್ನ ತ್ವಚೆಗೆ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ ಇರಿಸಿದೆ.

ನಾನು ಬುಲೆಟ್ ಪ್ರೂಫ್ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ! ಇದು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಫ್ರಿ-ವರ್ಕೌಟ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದಲಿಸಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ಕಾಫಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಿಲ್ಲ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ! ಇದನ್ನು 100% ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ!

# ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವ ಟಾಪ್ 5 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳು



## ಎಮ್ಮಾ ಸ್ಟೋನ್

ಆಕೆಯ ಮೇಕಪ್ ಕಲಾವಿದೆ ರಚೆಲ್ ಗುಡ್‌ವಿನ್ ಅವರು ಮೊದಲು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು, ಮತ್ತು ಈಗ ಸ್ಟೈಡರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಖ್ಯಾತಿಯ ನಟಿ ಇದನ್ನು ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಕಪ್ ನಿವಾರಿಸಲು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

## ಏಂಜಲಿನಾ ಜೋಲಿ

ಈ ಆಸ್ಕರ್ ಪುರಸ್ಕೃತ ನಟಿ ದಶಕಗಳಿಂದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಆಕೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಲು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



## ಜೆನ್ನಿಫರ್ ಅನಿಸ್ಟನ್

ತನ್ನನ್ನು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಆರಾಧಕಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವ ಈ 'ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್' ಖ್ಯಾತಿಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಟಿ, ನಿರ್ಮಾಪಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

## ಗ್ರಿನೆತ್ ಪಾಲ್ಡೋ

ನಟಿ, ಗಾಯಕಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಬರಹಗಾರ್ತಿ, ಗ್ರಿನೆತ್ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



## ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ

ನಟಿ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿ, ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕಿ ಶಿಲ್ಪಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಕಡಿತೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ (ಆಆವ್ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸುಮಾರು 10% ಕಡಿಮೆ).



ಸಸ್ಯಾಹಾರವಿರಲ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರವಿರಲ ಒಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ಆಹಾರವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಔಷಧವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು 100 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ!



ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಶುದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿಗೆ ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಸಾತ್ರರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ  
ಮಾಂತ್ರಿಕತೆ ಅನುಭವಿಸಲು

**ಕೆರಾಮ್ರುತ್**  
**ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ**  
**ಎಣ್ಣೆಗೆ**  
ಬದಲಾಯಿಸಿ.



ಉತ್ಪಾದಕರು:



ಶ್ರೀ ಗುರುಕೃಪವನ ಎಸ್ಟೇಟ್  
ಉಪ್ಪಾರಕಾಳೇನಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮ, ಜಾವಗಲ್  
ಹೋಬಳಿ, ಅರಸೀಕೆರೆ ತಾಲೂಕು,  
ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ - 573125.

ಕಸ್ಟಮರ್ ಕೇರ್: +91 90196 80789  
E-mail: info.keramruth@gmail.com  
www.keramruth.com



ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವವರು: