

MORINGA BENIFITS

Here are the benifits of continuous intake of Moringa



Tropical Analysis of Moringa leaf powder

Macronutrients (per 100g)

Moisture (%)	7.5
Calories	205
Protein (g)	7.1
Fat(g)	2.3
Carbohydrates	38.2
Fiber (g)	19.2



17X Calcium

Minerals (per 100g)

Caesium	2003
Magnesium	68
Phosphorus	204
Potassium	1324
Copper	19.1
Iron	28.2
Zinc	3.29



25X Iron

Physical Characteristics

Appearance	Powder
Color	Rich Green
Flavor	Tart



10X Beta Carotene

Amino acids (g/16g N)

Arginine	1.33
Histidine	0.61
Isoleucine	1.32
Leucine	1.95
Methionine	1.32
Phenylalanine	13.9
Threonine	1.19
Tryptophan	0.43
Valine	1.06



15X Potassium



For Energy & Healthy Herbal Supplements

B-MORINGA Capsules



Manufactured by

BEST LIFE HEALTH SERVICES (PVT) LTD.

No. 343, Horana Road, Alubomulla, Panadura, Sri Lanka.

Tel : 038 4927322 / 038 4927323 / 075 3771100

Fax : 038 2231697

Email : healthservices@bestlife.lk

Reg. No. PV87298

Ayur.Dep. Reg. No. 6/21/03/26

Pro. Reg. No. 02/01/PB/16/773

මුරුංගා - විශ්මිත ශාකය

(ස්වාභාවික විටමින හා බහිෂ්චයා සහිත පෝෂණීය ආහාරය)

අවුරුදු ගනනාවක සිට මිනිසා තම ශරීරයට අවශ්‍ය පමණ ප්‍රෝටීන් ගුණ සපිරි විටමින හා අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් යුත් ශාකයක් පිළිබඳ විමසිලිවන් විය. එය විශිෂ්ඨ ආහාරය Super Food ලෙස හැඳින්විය. මෙවැනි ශාකයක් ඉන්දියාව, සහ දකුණු ආසියාතික රටවල දක්නට ලැබෙන අතර, මෙහි අන්තර්ගත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් ලෝකයේ මන්ද පෝෂණය පාලනය සඳහා ඉතා විශාල මෙහෙයක් කල හැකි බව පෝෂණ විද්‍යාඥයින්ගේ මතයයි. මෙම ශාකය Moringa Oleifera (මුරුංගා) සංස්කෘත භාෂාවෙන් සිත්‍රා ලෙස හඳුන්වන අතර, මෙය මිනිසාට ලබා ගත හැකි විශ්වයේ ඇති හොඳම විශිෂ්ඨතම ආහාරය (Super Food) ලෙස හැඳින්විය හැක.

මුරුංගාවල ඇති ප්‍රයෝජන සහ වාසි පිළිබඳ සැලකීමේ දී ඇති ඉහල පෝෂණ ගුණ සහ සාමාන්‍ය පරිභෝජනයෙන් ලබාගත හැකි වාසි සලකා බැලිය හැක. මෙම,

වියලනු මුරුංගා කොළ 100g ක

- කිරි මෙන් 17 ගුණයක් කැල්සියම්
- තිව්ති මෙන් 25 ගුණයක් යකඩ
- කැරට් මෙන් 10 ගුණයක් බීටා - කැරොටීන්
- කෙසෙල් මෙන් 15 ගුණයක් පොටෑසියම් අඩංගු වේ.

පුර්ණ වශයෙන් ගත්කල අත්‍යවශ්‍ය විටමින වර්ග සහ බහිෂ්චයා 92ක්, ප්‍රතිඔක්සිකාරක (Anti - oxidents) 46ක් ද, ප්‍රදාන ශාමක (Anti - Inflammatories) 36 ක් ද, ඇමිනෝ අම්ල 18ක් ද, අත්‍යවශ්‍ය ඇමිනෝ අම්ල වර්ග 9ක් ද, අන්තර්ගත වන බැවින් ශරීරයේ ඉහලම කාර්යක්ෂමතාවයක් ලබාගත හැකි වේ. වෙනත් කිසිම ආහාර ද්‍රව්‍යයකින් මෙවන් පෝෂණ ගුණයක් ලබාගත නොහැක.

මුරුංගා වල අඩංගු ශාකමය පෝෂණ ද්‍රව්‍යයක් වන ක්ලෝරෆිල්

ක්ලෝරෆිල් යනු ශාකවල අඩංගු වර්ණකයක් වන අතර, එය ක්ෂාරීය ගුණයෙන් යුත් සංයෝගයක් වේ. මෙය අධික ප්‍රෝටීන් සහ අධික තෙල් අඩංගු අහාර නිසා ශරීරයේ ඇතිවන ආම්ලික තත්වය පාලනයට උදව් වේ. බොහෝ අයගේ ආහාර වල කොල පැහැති ආහාර අඩුවන අතර මෙය ශරීරයේ රුධිර නිෂ්පාදනයට සහ ඔක්සිජන් සැපයුම සඳහා බලපාන සාධකයකි. ක්ලෝරෆිල් "ශාකයේ රුධිරය" (Green Blood) ලෙස

හඳුන්වන අතර, මෙය රතු රුධිරානුවල ඇති ඔක්සිජන් සැපයීමට බලපාන හිමොග්ලෝබින් වලට බොහෝ සෙයින් සමානවේ. ඒ නිසා රුධිරයේ ඔක්සිජන් සැපයීම හිත කරන රක්තනීතාව පාලනය කොට රුධිරය පෝෂණය කිරීමට ක්ලෝරෆිල් උදව් වේ. මුරුංගා ක්ලෝරෆිල් ඉතා ඉහල ප්‍රමාණයක් ඇති ශාකයක් බැවින් මෙම පෝෂණ ගුණ ඉහල මට්ටමකින් ලබාගත හැක.

ශාරීරික ශෝධ්‍ය සහ යහ පැවැත්ම පිළිබඳ බව සැලකිලිමත් ද? එසේනම් මුරුංගාවල ඇති පහත සඳහන් ප්‍රයෝජන සහ වාසි පිළිබඳව අවබෝධ කරගන්න.

1. ශරීරයේ කොලෙස්ට්‍රෝලේ මට්ටම පාලනය කරයි.
2. ශරීරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරයි.
3. පිලිකා මර්ධනයට උපකාරී වේ.
4. ශරීරයේ ඉදිමුම හා දැවිල්ල පාලනය කරයි.
5. ශරීර ශක්තිය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
6. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
7. ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමට උපකාරී වේ.
8. ගැස්ට්‍රයිටිස් (Gastritis) පාලනය කරයි.
9. කිරි දෙන මව් වරුන්ගේ කිරි වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ.
10. වකුගඩුවේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වාගෙන යයි.
11. තෙරොක්සීන් ක්‍රියාකාරීත්වය නිවැරදිව පවත්වාගෙන යයි.
12. රුමැටොයිඩ් ආතරයිටිස් (Rheumatoid Arthritis) පාලනය කරයි.
13. ඉන්සොම්නියා (Insomnia) (රාත්‍රියට නින්ද නොයෑම) පාලනය කරයි.
14. හිසකෙස් වර්ධනය හා ශක්තිමත් කරයි.
15. හිස්තෝර් හා හිස්කබල ආශ්‍රිත ගැටළු වලට උපකාරී කරයි.
16. සම රැලි වැටීම පාලනය කරයි. (Anti-aging)
17. මුහුණේ ලප කැලලි හා කුරුෂ පාලනය කරයි.
18. දද කුණට හා පොතු කබර පාලනය කරයි.
19. ආර්ථව හරනයේ දී ඇතිවන තෝමෝන අසමතුලිතතා සමනය කරයි.
20. ලිංගික ශක්තිය වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ.

මෙහි සඳහන් කර ඇත්තේ මුරුංගා වල ඇති ගුණාංගයන්ගෙන් ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් සහ කෙටි හැඳින්වීමක් පමණි.

මෙහි ඉහත කී ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට විශලි මුරුංගා පත්‍ර ශාරය අඩංගු කරල එක බැගින් උදේ සවස වතුර විදුරුවක් සමග දිනපතා භාවිතා කිරීම සැහේ.