

## வீட்டின் பக்கம், பல வைட்டமின்கள் எளிதாக வளரும் போல அது ஆகிறது

வைட்டமின் A  
வைட்டமின் B1  
வைட்டமின் B2  
வைட்டமின் B3  
வைட்டமின் C  
குரோமியம்  
கால்சியம்  
காப்பர்  
இழை

இரும்பு  
மாங்கனீசு  
மெக்னீசியம்  
பாஸ்பரஸ்  
பொட்டாசியம்  
புரத  
துத்தநாகம்



பொதுவான உணவுகளில் ஒப்பிடும்போது முருங்கை இலைகள், அனைத்து மதிப்புகள் ஊட்டச்சத்து பகுதியை 100 கிராம் உள்ளன

ஊட்டச்சத்து	உணவுகள்.	புதிய இலைகள்.	உலர்ந்த இலைகள்
வைட்டமின் A	கேரட் 1.8mg	6.8mg	18.9mg
சுண்ணாம்பு சத்து	பால் 120mg	440mg	2003mg
பொட்டாசியம்	வாழை 88mg	259mg	1324mg
புரத சத்து	தயிர் 3.1g	6.7g	27.1g
வைட்டமின் C	ஆரஞ்சு 30mg	220mg	17.3mg

சி கோபாலன் , மற்றும் பலர், மற்றும் மூலம் இந்திய உணவுகள் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு ,

மிராக்கிள் மரம் - முருங்கை oleifera : வெப்ப மண்டல இயற்கை ஊட்டச்சத்து ,

லோவல் Fuglie மூலம் , பதிப்பு. மேலும் தகவல்:  
[www.treesforlife.org/moringa](http://www.treesforlife.org/moringa)

## எளிதாக வளரும்:

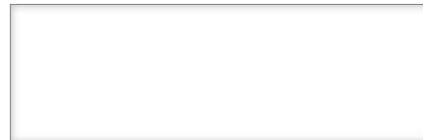
- விதைகள் மற்றும் வெட்டு துண்டு தண்டு
- குறு மண்கல் பகுதிகளில்
- மிக சிறிய வளர்ப்பு பாதுகாப்பு வேண்டும்
- மிக சிறிய நீர் தேவை
- 8 மாதங்களில் காய் இலைகள் மற்றும் பொருட்கள் அனுபவிக்கமுடியும்

## பயன்படுத்த மிகவும் எளிதானது

- எந்த உணவும் தயாராக புதிய அல்லது உலர்ந்த இலைகளை சேர்த்தல்
- உலர்த்துதல் இலைகளை (நிழலில்) வைத்து, பின்னர் பயன்படுத்த முடியும்.

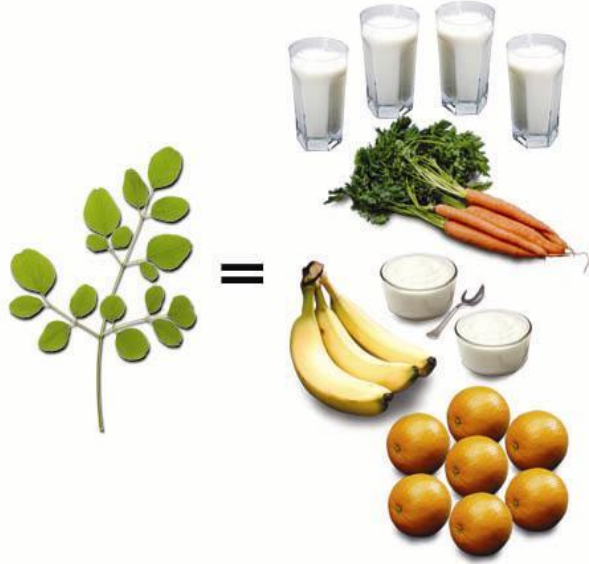


மேலும் பிரதிகளை பெற தொடர்பு கொள்ளவும்:



# அதிசயமான முருங்கை இலைகள்

ஒரு பழமொழி இருக்கிறது ஆகிறது:  
“முருங்கை 300 நோய்களை தடுக்க திறன் உள்ளது.”  
[www.treesforlife.org/moringa](http://www.treesforlife.org/moringa)



## அற்புத உண்மை:

புரதங்கள் நமது உடல்கள் அடிப்படை கட்டுமான தொகுதிகள் உள்ளன. தயிர் புரதம் ஒரு நல்ல மூலமாகும் , ஆனால் முருங்கை இலைகள் தயிர் காணப்படும் வசம் இரண்டு முறை மிகவும் மேலும் இருக்கிறது.

### 2 முறை மிகவும் மேலும்

தயிர் கொண்டிருக்கிற புரத சத்து



வைட்டமின் c நமது நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு உறுதிப்படுத்துகிறது, மற்றும் சளி மற்றும் காய்ச்சல் உட்பட தொற்று நோய்கள் போராடும்.ஆரஞ்சு மற்றும் எலுமிச்சை போன்ற சிட்ரஸ் பழங்கள் வைட்டமின் c, உள்ளன. முருங்கை இலைகள் இன்னும் மிகவும் மேலும் கொண்டிருக்கிறது.

### 7 முறை மிகவும் மேலும்

ஆரஞ்சு கொண்டிருக்கிற வைட்டமின் C



பொட்டாசியம் மூளையும் நரம்பும் அமைப்பு வளர்ச்சிக்கு இது அத்தியாவசியமாக அவசியம் .பொட்டாசியம் நிறைய கொண்ட வாழைப்பழங்கள் உள்ளன, முருங்கை இலைகள் இன்னும் மிகவும் மேலும் கொண்டிருக்கிறது.

### 3 முறை மிகவும் மேலும்

வாழை கொண்டிருக்கிற பொட்டாசியம்

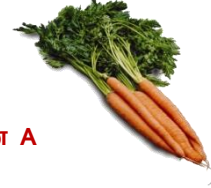


வைட்டமின் A நோய்களுக்கு எதிராக ஒரு கவசம் போல் செயல்படுகிறது.கண்கள், தோல் , இதயம், வயிற்றுப்போக்கு, மற்றும் பல,மற்ற வியாதிகளுக்கு.மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

கேரட், வைட்டமின் A மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்,ஆனால் முருங்கை இலைகள். மிகவும் மேலும் கொண்டிருக்கிறது

### 4 முறை மிகவும் மேலும்

கேரட் கொண்டிருக்கிற வைட்டமின் A



சுண்ணாம்பு சத்து வலுவான எலும்புகள் மற்றும் பற்களை

உருவாக்குகிறது,ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்சை தடுக்க உதவுகிறது . பால் வழங்குகிறது ஒரு நிறை சுண்ணாம்பு சத்து, ஆனால் முருங்கை இலைகள் வழங்கும் இன்னும் நிறைய.

### 4 முறை மிகவும் மேலும்

பசுவின் பால் உள்ள சுண்ணாம்பு சத்து



அரிதாக,

அசாதாரண மரம்



முருங்கை இலைகள்

அனைத்தும் கொண்டிருக்கின்றன .

அதியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் (புரதங்கள்) வலுவான,

ஆரோக்கியமான

உடல்களை உருவாக்க தேவை !