



മൈക്രോഗ്രീൻസ് – നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം, നമ്മുടെ പ്രതിബദ്ധത

പ്രകൃതിയുടെ ഏറ്റവും ചെറിയ സമ്മാനങ്ങളിലൊന്നാണ് മൈക്രോഗ്രീൻസ്. ഇവ, പോഷകങ്ങളുടെ ഒരു ശക്തികേന്ദ്രമാണ്. ഓരോ മൈക്രോഗ്രീനും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും അവിശ്വസനീയമായ ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നു. വൈവിധ്യമാർന്ന 12 തരം മൈക്രോഗ്രീൻസുകളിലൂടെയുള്ള ഒരു യാത്രയിലേക്ക് സ്വാഗതം, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഇവ എങ്ങനെ ചേർക്കാം എന്ന് കണ്ടെത്തൂ.



ബ്രോക്കോളി (Broccoli)

ചെറുതെങ്കിലും പോഷക ശക്തിയിൽ വലിയൊരു സൂപ്പർഫുഡ്.



ആൻറിഓക്സിഡന്റുകൾ

ക്യാൻസർ തടയാൻ സഹായിക്കുന്ന ആൻറിഓക്സിഡന്റുകളിൽ സമ്പന്നം.



വിറ്റാമിൻ C & K

പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നു.



ഡിറ്റോക്സിഫിക്കേഷൻ

ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള പ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.





കെയിൽ (Kale)

'ഗ്രീൻസിന്റെ രാജാവ്' എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന വിറ്റാമിൻ സമ്പന്ന സസ്യം.



പോഷകസമ്പത്ത്

വിറ്റാമിൻ A, C, K എന്നിവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.



കൊളസ്‌ട്രോൾ

കൊളസ്‌ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുകയും കരൾ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമവുമാണ്.



അസ്ഥികളുടെ കരുത്ത്

അസ്ഥികൾക്ക് കരുത്ത് നൽകി ശരീരത്തെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുന്നു.



ബീറ്റ്റൂട്ട് (Beetroot)

സ്വാഭാവിക നിറവും ഇരുമ്പും നിറഞ്ഞ പോഷകസമ്പത്ത്. രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിൻ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.



രക്തസമ്മർദ്ദം

രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാനും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.



വ്യായാമ ശേഷി

ശരീരത്തിന്റെ വ്യായാമ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ച് കൂടുതൽ ഊർജ്ജസ്വലനാക്കുന്നു.



അരഗുല (Arugula)

കാച്ചിവരുന്ന ഒരു സസ്യത്തിന്റെ പുളിമഞ്ഞ ചുടൻ രുചി.



അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം

കാൽസ്യവും വിറ്റാമിൻ K ഉം ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ അസ്ഥികളെ കരുത്താർജ്ജിപ്പിക്കുന്നു.



വിഷാംശം നീക്കം ചെയ്യൽ

ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം നീക്കം ചെയ്യാനും ദഹനശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.



കാബേജ് (Cabbage)

ലളിതമായിട്ടും പോഷക സമ്പന്നമായ ഇലക്കറി.

ദഹനപ്രക്രിയ

ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

കൊളസ്ട്രോൾ

കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രതിരോധ ശേഷി

പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഡിറ്റോക്സിഫിക്കേഷൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



റാഡിഷ് വൈറ്റ് (Radish White)

മൃദുവായ രുചിയും വൈറ്റമിനുകളുടെ ശക്തിയും.



ദഹനം & കരൾ ശുദ്ധീകരണം

ദഹനത്തിന് സഹായിക്കുകയും കരൾ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



ചർമ്മസൗന്ദര്യം & ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ

ചർമ്മസൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സ്വാഭാവിക ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളാൽ സമ്പന്നം.



ഉലുവ (Fenugreek)

സുഗന്ധം നിറഞ്ഞ രുചികരമായ ഹെർബ്.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

ഹൃദയാരോഗ്യം & തണുപ്പ്

ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ശരീരത്തിന് തണുപ്പ് നൽകുന്നു.

ആന്റി-ഇൻഫ്ലമേറ്ററി

ആന്റി-ഇൻഫ്ലമേറ്ററി പ്രഭാവം ഉണ്ട്.



- **ക്രസ്സ് (Cress)**

ചെറിയ ഇലകളിൽ വലിയ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ.

- **കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യം**

കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമം.

- **പ്രതിരോധ ശേഷി**

പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

- **രക്താരോഗ്യം**

ഇരുമ്പ് ധാരാളം, വിറ്റാമിൻ C സമ്പന്നം – രക്താരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.





കടുകു (Mustard)

മഞ്ഞളും കരുത്തും ചേർന്ന രുചികരമായ ഇല.



ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ

ധാരാളം ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.



രക്തസഞ്ചാരം

രക്തസഞ്ചാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.



പേശികൾ & കൊളസ്ട്രോൾ

പേശികൾക്ക് കരുത്ത് നൽകുകയും കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പാക്ക് ചോയ് (Pak Choi)

ചൈനീസ് കാബേജിന്റെ ആരോഗ്യസമ്പന്ന രൂപം.

അസ്ഥികളുടെ കരുത്ത്

കാൽസ്യം, വിറ്റാമിൻ K എന്നിവയാൽ സമ്പന്നം, അസ്ഥികൾക്ക് കരുത്ത് നൽകുന്നു.

ദഹനവും പ്രതിരോധശേഷിയും

ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ

കുറഞ്ഞ കലോറി ഉള്ളതിനാൽ ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ അനുയോജ്യം.





സൂര്യൻറെ ഊർജ്ജം ആഗിരണം ചെയ്ത് വളരുന്ന സൺപ്ലവർ മൈക്രോഗ്രീൻസ്, പോഷകങ്ങളുടെ ഒരു മികച്ച ഉറവാണ്.



ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രോട്ടീൻ സമ്പന്നമായി നൽകുന്നതിനാൽ പേശികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്.



വിറ്റാമിൻ E യുടെ കലവറയായ സൺപ്ലവർ മൈക്രോഗ്രീൻസ് ചർമ്മാരോഗ്യത്തിന് അത്യുത്തമമാണ്.



ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ധാരാളം അവശ്യ പോഷകങ്ങൾ ഇവയിലുണ്ട്.



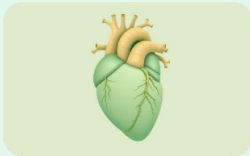
ശരീരത്തെ ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്ന ശക്തമായ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളാൽ സമ്പന്നമാണ്.

ആരോഗ്യപരമായ ഗുണങ്ങൾ

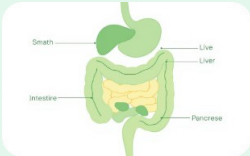
മൈക്രോഗ്രീൻസ് ഒരു പ്രകൃതിദത്ത ശക്തികേന്ദ്രമാണ്. ഇവ വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ തടയാനും നിയന്ത്രിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. പതിവായ ഉപയോഗം താഴെ പറയുന്ന ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നു:



രക്തസമ്മർദ്ദം (BP) നിയന്ത്രണം: പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവ ആരോഗ്യകരമായ രക്തസമ്മർദ്ദം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.



ഹൃദയാരോഗ്യവും കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രണവും: രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



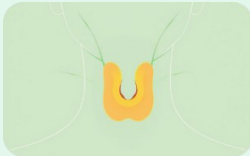
ദഹനവും പൈൽസ് ആശ്വാസവും: ഉയർന്ന നാരുകൾ ദഹനവും കുടൽ ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.



വെരിക്കോസ് വെയിൻസിനുള്ള പിന്തുണ: രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും സിരകളിലെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം: രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് സ്വാഭാവികമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



തൈറോയ്ഡ് ആരോഗ്യം: കടുകും കെയിലും തൈറോയ്ഡ് പ്രവർത്തനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.



ഫാറ്റി ലിവർ & കരൾ ശുദ്ധീകരണം: വിഷവസ്തുക്കളെ ശുദ്ധീകരിക്കാനും കരൾ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.



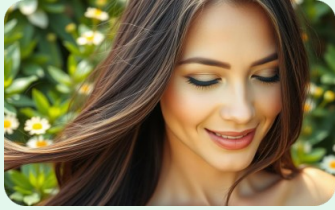
PCOD / ഹോർമോൺ സന്തുലിതാവസ്ഥ: ഹോർമോൺ സ്ഥിരതയെയും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനെയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.



ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കലും പൊണ്ണത്തടി നിയന്ത്രണവും: കുറഞ്ഞ കലോറിയും ഉയർന്ന നാരുകളും നിങ്ങളെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുന്നു.



മലബന്ധം ഒഴിവാക്കുന്നു: നാരുകളാൽ സമ്പന്നം, സുഗമമായ ദഹനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.



മുടി വളർച്ചയും ചർമ്മ തിളക്കവും:
വിറ്റാമിൻ A, C, E, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ
എന്നിവ ചർമ്മത്തിനും മുടിക്കും
മികച്ചതാണ്.



അസ്ഥികളുടെയും സന്ധികളുടെയും
ആരോഗ്യം: കാൽസ്യവും വിറ്റാമിൻ K ഉം
എല്ലുകൾക്ക് ബലം നൽകുന്നു.



ലൈംഗികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു &
സ്ലാമിന: പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ
മൈക്രോഗ്രീൻസ് ഊർജ്ജവും ഉന്മേഷവും
വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.



കാഴ്ചശക്തിയും കണ്ണിന്റെ
ആരോഗ്യവും: വിറ്റാമിൻ A കാഴ്ചശക്തി
വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.



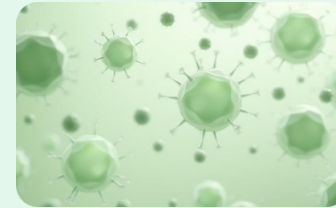
പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു:
വിറ്റാമിൻ C നിങ്ങളുടെ പ്രതിരോധ
സംവിധാനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.



രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നത് തടയുന്നു:
വിറ്റാമിൻ K യും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും
ആരോഗ്യകരമായ രക്തയോട്ടത്തെ
പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.



ബുദ്ധിശക്തിയും ഓർമ്മശക്തിയും:
ഫോളേറ്റും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും
ഏകാഗ്രതയും ഓർമ്മശക്തിയും
വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.



കാൻസർ പ്രതിരോധ പിന്തുണ:
സൾഫോറഫെയ്ക്കും
ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും കോശങ്ങളെ
സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



മാനസിക പിരിമുറുക്കവും
ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുന്നു: മഗ്നീഷ്യം
നാഡീവ്യൂഹത്തെ ശാന്തമാക്കുന്നു.



പ്രായമാകുന്നത് തടയുന്നു & ചർമ്മ
സംരക്ഷണം: ചുളിവുകൾ കുറച്ച്
യുവത്വമുള്ള ചർമ്മം നൽകുന്നു.

മൈക്രോഗ്രീൻസ് – ചെറിയ ചെടികൾ, വലിയ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ!

വർഷത്തിൽ നിന്ന് വളർന്ന 7-64 ദിവസങ്ങൾ
കൊച്ചു ചെടികളാണ് മൈക്രോഗ്രീൻസ്.

സാധാരണ കായ്ക്കളേക്കാൾ 40 മടങ്ങ്
വിറ്റാമിൻ & മിനറൽസ് ഇവയിൽ
അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

- Immune Boost
- Detox
- Sugar Control
- Weight Loss

"Green therapy for your body, naturally!"

ഞങ്ങളുടെ 4-ആഴ്ച ഹെൽത്ത് ബൂസ്റ്റ് പ്ലാന്റുന്നുകൊണ്ട് ലീഫോറ?

1

ആഴ്ച 1 – Immunity Boost Mix - പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ

മിശ്രിതം: ബ്രോക്കോളി + കെയ്ൽ + ചുവപ്പ് മുല്ലങ്കി

പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം നീക്കം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

2

ആഴ്ച 2 – Energy & Detox Mix - ഊർജ്ജത്തിനും ശുദ്ധീകരണത്തിനും

മിശ്രിതം: ബീറ്റ്റൂട്ട് + അരഗുല + ഉലുവ

ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം നൽകുകയും രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

3

ആഴ്ച 3 – Gut Health Mix - ദഹനാരോഗ്യത്തിന്

മിശ്രിതം: കാബേജ് + കടുകു + സൺഫ്ലവർ

ജീർണ്ണശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് നല്ലതുമാണ്.

4

ആഴ്ച 4 – Detox & Refresh Mix - ശരീരശുദ്ധീകരണവും ഊർജ്ജത്തിനും

മിശ്രിതം: പാക് ചോയ് + ക്രെസ് + വെള്ള മുല്ലങ്കി

ശരീരം പൂർണ്ണമായും ഡിറ്റോക്സ് ചെയ്യുകയും ചൂട് കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ മൈക്രോഗ്രീൻസ് നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന അധിക ഗുണങ്ങൾ:

- കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഉയർന്ന പോഷണം
- ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രിക്കുന്നു
- പ്രതിരോധശേഷി സ്വാഭാവികമായി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു



പോഷക വിവരങ്ങൾ

(12 മൈക്രോഗ്രീൻസ് ചേർത്തത്)

(100 ഗ്രാം പുതിയ മൈക്രോഗ്രീൻസിന് - ഏകദേശ മൂല്യങ്ങൾ)



പ്രോട്ടീൻ

4-5g: പേശികളുടെ പുനർനിർമ്മാണത്തിന് ഉയർന്ന പ്ലാങ്ക് പ്രോട്ടീൻ



ഫൈബർ

4-6g: ദഹനാരോഗ്യം & കൊഴുപ്പ് മെറ്റബോളിസം



വിറ്റാമിൻ എ

120-150% (പ്രതിദിന ആവശ്യകതയുടെ): ചർമ്മം & കാഴ്ചശക്തി



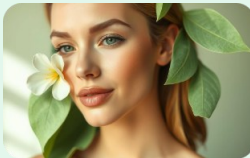
വിറ്റാമിൻ സി

100-150%: ശക്തമായ പ്രതിരോധശേഷി, വേഗത്തിലുള്ള രോഗമുക്തി



വിറ്റാമിൻ കെ

150-200%: അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം & രക്തചംക്രമണം



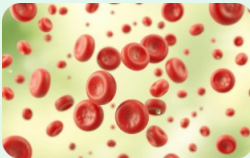
വിറ്റാമിൻ ഇ

25-35%: ആന്റിഓക്സിഡന്റ് & ചർമ്മ തിളക്കം



ബി-കോംപ്ലക്സ്

ഫോളേറ്റ്, ബി6 എന്നിവയാൽ സമ്പന്നം: ഊർജ്ജം & മെറ്റബോളിസം



ഇരുമ്പ്

8-10mg: രക്തം & ഓക്സിജൻ എത്തിക്കൽ



കാൽസ്യം

70-100mg: അസ്ഥികൾ & പേശികളുടെ സങ്കോചം



മഗ്നീഷ്യം

50-70mg: നാഡീ & പേശികളുടെ പ്രവർത്തനം



പൊട്ടാസ്യം

200-300mg: ജലാംശം & ഹൃദയാരോഗ്യം



ഫൈറ്റോന്യൂട്രിയന്റുകൾ

സൾഫോറഫെയ്ൻ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ: കാൻസർ പ്രതിരോധം, ശരീരശുദ്ധി

പ്രധാന വസ്തുത: മൈക്രോഗ്രീൻസിൽ സാധാരണ പച്ചക്കറികളേക്കാൾ 40 മടങ്ങ് വരെ കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു - കായികതാരങ്ങൾക്കും ഫിറ്റ്നസ് പ്രേമികൾക്കും ഇത് അനുയോജ്യമാണ്.



വില:



**₹800 (4 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ള
ഹെൽത്ത് പ്ലാൻ)**

നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനായുള്ള
സമഗ്രമായ 4 ആഴ്ച പാക്കേജ്.



**₹200/ആഴ്ച (3
മൈക്രോഗ്രീൻസ് മിക്സ്
ബോക്സ്)**

എല്ലാ ആഴ്ചയും 3 തരം
മൈക്രോഗ്രീൻസ് മിക്സ് ബോക്സുകൾ.



**സൗജന്യ ഹെൽത്ത് &
ഡയറ്റ് ടിപ്പ് PDF**

WhatsApp വഴി ലഭിക്കുന്ന സൗജന്യ
ആരോഗ്യ, ഭക്ഷണക്രമീകരണ
നൂറുങ്ങുകൾ.

നിയമങ്ങളും വ്യവസ്ഥകളും

1. ഓർഡർ കൺഫം ചെയ്താൽ 4 ആഴ്ച സപ്ലൈ ഉറപ്പ്.
2. ഡെലിവറി ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ (കസ്റ്റമർ അഡ്രസ്സ് / പിക്ക് അപ്പ് പോയിന്റ്).
3. ഒന്നാം ആഴ്ചക്ക് മുൻപ് മാത്രം ക്യാൻസലേഷൻ ചെയ്യാം.
4. സപ്ലൈ ആരംഭിച്ചതിന് ശേഷം റീഫണ്ട് ലഭ്യമല്ല.
5. മുഴുവൻ പേയ്മെന്റും മുൻകൂട്ടി അടയ്ക്കണം (UPI / Cash).
6. സംഭരണം: ഫ്രിഡ്ജിൽ (4-5 ദിവസം ഫ്രഷ് ആയിരിക്കും).
7. മികച്ച ഗുണങ്ങൾക്കായി പച്ചയായി / ചെറുതായി മാത്രം പാചകം ചെയ്യുക.

Thank You!

We are committed to your health and well-being. Embrace the natural goodness of microgreens for a healthier you.