



# Acti Heart

Cooking Oil

## ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ನಿಮ್ಮ ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಾತ್ರವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ?

### ಹೃದಯದ ಕೇವಲ 30%\* ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ, ನೀವು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ನಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಉರಿ, ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ನಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಸಕ್ತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ನೇಚರ್ ಫ್ರೆಶ್ ಆಕ್ಟಿ ಹಾರ್ಟ್ ಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ 5 ವಾರಿಯರ್ಸ್ ಗಳ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.



#PooraKhayaal



\*ಭಾರತದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳು - ಎಂಬ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ CVD ಕೊಲಾಬರೇಟರ್ಸ್ ಭಾರತದ ರಾಜ್ಯ ವ್ಯಾಪಿ ರೋಗಗಳ ಹೊರೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವಿಕೆ ಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವ ಸರಿ-ಸುಮಾರು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿದೆ. ರೋಗಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಹೊರೆ ಅಧ್ಯಯನ 1990-2016. ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಹೆಲ್ತ್ 2018; 6: e1339-51.

\*ICMR 2010 ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿರುವ ಭಾರತೀಯರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರತಿದಿನದ ಸಂತುಲಿತ ಸತ್ಯಗಳ ವಿತರಣೆಗಳು ಆಧಾರಿಸಿದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ICMR ನಿರ್ದೇಶನ ಪ್ರಕಾರ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ಯಾಚ್ಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ತೈಲವನ್ನು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೇಚರ್‌ಫ್ರೆಶ್ ಆಕ್ಟಿ ಹಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಓರಿಜಾನೋಲ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಓಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಮುಘಾ, ಓಮೆಗಾ 6: ಮತ್ತು ಓಮೆಗಾ 3 ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ, ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಪೋಷಕ ಸತ್ಯಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರಬಹುದು.