

# ಆರೋಗ್ಯದ ಪುಟ

## ನಿಮಗಾಗಿ ತಂದಿದೆ ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್

**ಕರಣ್:** ನಾನು 38 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿದ್ದು ಇಂದು ಕಾರ್ಪೋರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ/ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುಸ್ತು ದೇವು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನಿರಂತರವಾದ ನಿತ್ಯಾಂವು ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ!

ನೀವು ಹೇಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ಅನೇಮಿಯಾ'ದತ್ತ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1/4 ರಷ್ಟು ಪ್ರೌಢ ಪ್ರರುಷರು ಮತ್ತು ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೌಢ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಅನೇಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ -ಪಾಲಕ್(ಸ್ಪೈನ್ಯಾಕ್): ಮೆಂಥೆಸಲ್ಯೂ (ಫೆಸ್ಕುಗೀಕ್): ಸಾಸಿವೆ ತಪ್ಪಲ (ಮಸ್ಕರ್ಡ್ ಲೀವ್ಸ್): ಪುಡಿಬಾ (ಫಿಂಟ್): ಇತರ ಹಸಿರು ತಪ್ಪಲದ ತರಕಾರಿಗಳು: ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು: ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆಯಂತಹ ಸಣ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರಿವದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಸಿರೆಂದು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ವಿಟಾಮಿನ್ C ಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ -ಪೇರಲ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನೆಲಿಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಮಿಯಾ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸತತವಾದ ದೇವು ಮತ್ತು ಸುಸ್ತಿನಿಂದ ಬಳಲುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಫೌಫಿಕ್ಯಾಂಶಗಳ ಫೌಡರ್ ಆದ ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರುವ ಪ್ರೌಢರಿಗಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತರ ಪೋಷಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಇಡೀ ದಿನದ ವಿಟಾಮಿನ್ C ಮತ್ತು E ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಭಾಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಸೊನ್ನೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಸೊನ್ನೆ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಕಿದ ಸಕ್ಕರೆ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾನಾಂಶ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು 23 ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

**ಸುನೈನಾ:** ನಾನೊಬ್ಬ ಗೃಹಿಣಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 42 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ನನಗೆ 14 ಮತ್ತು 10 ವರ್ಷದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ತಮ್ಮನಿಗೂ ಮೈಲ್ಡ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆಯೆಂದು ಪತ್ತೆಹತ್ತಿದೆ. ನನಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಬಹುದೆಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಭಯಪಡಬೇಡಿ, ಕಾರಣ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನೋಟಗಳಿಂದಿದೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆಯಲ್ಲದೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಗಂಡಾಂತರಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು, ಅತ್ಯಧಿಕವಾದ ಬ್ಲಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹೈ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್ಸ್, ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆ, ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್, ಬ್ಲಡ್ ಲಿಪಿಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗಲೂ ಸಹ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿರಬೇಕು/ ನಿರ್ಭಂದನೆಯಿರಬೇಕು ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮಗೆ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನಲ್ ಫೌಡರಾದ ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರುವ ಪ್ರೌಢರಿಗಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು,

ಸೊನ್ನೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಸೊನ್ನೆ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಕಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾನಾಂಶ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಬ್ಲಡ್ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೋಫೈಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹೃದಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಟೆನ್ಯೂ ರಿಪೇರಿಂಗ್/ಸರಿಪಡಿಸಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ 23 ಮೈಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಇವೆ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಅಂಟಿ ಅಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ B ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಎಲಿಬುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಕಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಇದು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಡಯೆಟ್ ಪ್ಲಾನ್ ಆಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸರಿಯಾಗಬಹುದು.

**ಗೌರವ್:** ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಡ್ಯಾಮೇಜ್ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರೌಢರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಯಾರು 35 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಯಾಸಕ್ಕೆ (ಸುಸ್ತು) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿತ್ತು. ಇದು ನಿಜವೇ ಮತ್ತು ಈ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಡ್ಯಾಮೇಜ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಯಾಸ/ ಸುಸ್ತು ಬರಬಹುದು, ಅಂದರೆ ಮಸಲ್ ಮಾರ್ಸ್ ಕುದುಮಿಕೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಭಾವ ಅಂದರೆ ಅನೇಮಿಯಾ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಾವ, ನಿಧ್ರೆಯ ಅಭಾವ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಣುಕೋಶಗಳ ಹಾನಿ ಸಹ ಸೇರಿವೆ. ದೇಹದ ಅಣುಕೋಶಗಳ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಧೂಮಪಾನ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಅಣುಕೋಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಅಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನೀವು ಅಣುಕೋಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಡಯಟಿಶಿಯನ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಹೆಚ್ಚು ಫೈಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಇದೆ ಯಾರು 35 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಅಧಿಕವಾದ ವಯಸ್ಸಿನವರಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್‌ನಿಂದ ಅಂಟಿ ಅಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಸಂಪತ್ತರಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸೆಲ್ ಡ್ಯಾಮೇಜ್ ಮತ್ತು ಅಯಾಸದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

### ಮಧುರೈಯಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ



ನಾನೊಬ್ಬ ಗೃಹಿಣಿ. ನನ್ನ ಪತಿ 39 ವರ್ಷದವರಿದ್ದು ಮಧುರೈನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬಿಜಿನೆಸ್‌ನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಾಪಾರದ ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಅಕ್ಕಿನಿಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆಂದು ದೂರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ಆಗವರು ಡಯೆಟ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಕಳೆದ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಯಜಮಾನರು ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಅಯಾಸದ ಮಟ್ಟ ಹೇತುಭೀತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿನಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ ಹೆಲ್ತ್ ಫುಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಬಹಳಷ್ಟು ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ, ಯಾರ ಯಜಮಾನರು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.



Antioxidant nutrients important for cell maintenance and Protein important for cell repair. For strength and stamina, lifestyle management includes healthy diet & exercise. Antioxidant nutrients contribute to cell protection from the damage caused by free radicals. 2 Vitamins and minerals. 1 As per CODEX Guidelines.