

# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## ചെറുതല്ല ചെറുനാരങ്ങ



ചെറുപ്പവും ഒപ്പം ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുമാണ് ചെറുനാരങ്ങ നമുക്ക് നൽകുന്ന ഗുണങ്ങൾ. സിട്രിക് ആസിഡ്, വിറ്റാമിൻ സി, ബി, ഫോസ്ഫറസ്, എന്നിവയുടെ കലവറയാണ് നാരങ്ങ. പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയും ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പുലർച്ചെ ചെറുനാരങ്ങാനിരും ചുട്ടവെള്ളവും തേനും ചേർത്ത് കുഴിക്കുന്നത് ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുകയും അമിതവണ്ണം തടയുകയും ചെയ്യും. ജലദോഷം, ചുമ, കഫക്കെട്ട് എന്നിവ ശമിക്കാനും ചെറുച്ചുട്ടുള്ള നാരങ്ങാ വെള്ളം ഉത്തമാണ്.

അണുബാധകളെ ചെറു

ക്കാനുള്ള കഴിവും ചെറുനാരങ്ങയ്ക്കുണ്ട്. ഫലപ്രദമായ പ്രകൃതിദത്ത ക്ലോർസറാനിത്. കെമിക്കലുകൾ അടങ്ങിയ ക്ലോർസിംഗ് ഏജന്റുകൾക്ക് പകരം ചെറുനാരങ്ങ ഉപയോഗിക്കുക. തേനും ചെറുനാരങ്ങയും ചേർത്ത മിശ്രിതം ചർമ്മത്തിന് തിളക്കവും മൃദുത്വവും നൽകും. കാൽമുട്ടുകൾ കൈമുട്ടുകൾ കഴുത്ത് എന്നി ഭാഗങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കറുപ്പ് നിറം മാറാൻ ചെറുനാരങ്ങയുടെ തോട് കൊണ്ട് ഉരസുക, ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽത്തന്നെ ഗുണം അറിയാം. ചർമ്മത്തിലുണ്ടാകുന്ന അലർജികളെ പ്രതിരോധിക്കാനും ചെറുനാരങ്ങയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്.