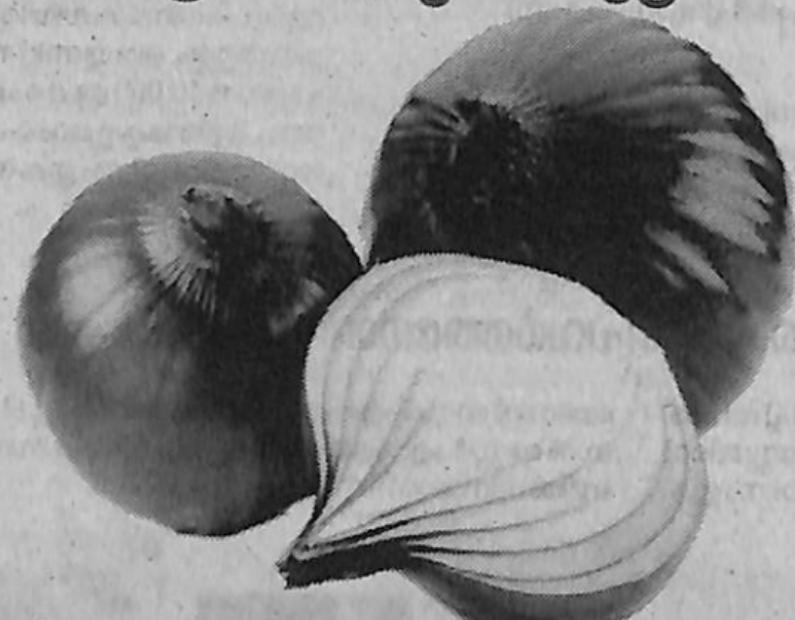


ശാസ്ത്രകാമ്പുടി

സവാള് കുട്ടി ആരോഗ്യം കുട്ടാം



വിത്കറിക്കാം ചപിക്കുടാൻ സവാളുയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. അതിലുപരി ആരോഗ്യത്തിനാം മുതൽക്കുടാൻ ഹു ‘വലിയ ഉള്ളി’. രക്തധാനികളിലെ തടസം മാറ്റന്തിന് പറമേക്കാളുസ്തോൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും പ്രധാന പങ്കുണ്ടിരിക്കുണ്ട്. ചിത്ത കൊളുസ്തോളി എന്നും തോത് കറയ്ക്കുന്നോൾ തന്നെ നല്ല കൊളുസ്തോളി എന്നും അളവിലും സവാളു സഹായിക്കും. ഇതിലെ വീംമലാലെൽ സർപ്പഹൃദയാണ് ഹു ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കുന്നത്.

രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ സ്തോക്ക് ഉൾപ്പെടെയുള്ള രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന സവാളു. ഇതിൽ അടങ്കിയിട്ടുള്ള സർപ്പഹർ, ലിവർ, ബ്രൈൻ, കോളൻ കാൻസറുകൾ തടയും. വിളർച്ചപരിഹരിക്കും. പാചകം ചെയ്യുന്നോൾ സവാളുയുടെ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ സാലഡിൽ ചേരുത്ത് കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഒററനസം ബന്ധമായ പ്രധിനിജ്ഞം ഉറക്കക്കുറവും പരിഹരിക്കും. സന്ധിവേദനയുള്ളവർ ദിവസവും സവാളു കഴിക്കുന്നത് മുണ്ടായാണ്. കാഴ്ച, കേശവി എന്നിവ മച്ചപ്പെടുത്താം. സവാളുയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. ചർമ്മ സംരക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നവർ സവാളു കഴിക്കുക. മുഖത്തുണ്ടാകുന്ന കറുത്ത പാടകൾ നിക്കാൻ മുഖപകർക്കും.