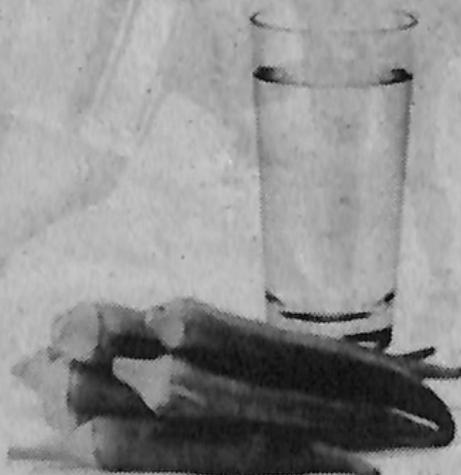


# ശാസ്ത്രകളുടെ

Kerala Kaumudi - 21-11-18, P-04

## വൈണ്ഡയ്ക്കെയിൽ നീന് ആരോഗ്യപാനീയം



**ഒറ്റ** സ്വദ്യക്കയുടെ ആരോഗ്യമുണ്ടാക്കുവാൻ ചേർന്നു പലർ കും അറിയാം. എന്നാൽ വൈണ്ഡയ്ക്കെ ഇടുവച്ച വൈള്ളത്തിന്റെ ഒരു ഷയമുള്ള ഇതിനമുറിമാണ്. വൈണ്ഡയ്ക്കെ കഴകി പുത്തിയാക്കി രണ്ട് ദിവസം മുൻപുനടക്കവിലും നീളുത്തിൽ കിരി ഒരു മൂസ് വൈള്ളത്തിലിട്ട് വയ്ക്കുക. പിറ്റേന് രാവിലെ വൈണ്ഡയ്ക്കെ ഇതെ വൈള്ളത്തിലേക്ക് പിഴിഞ്ഞാഴിച്ച് വൈള്ളം കടിയ്ക്കാം. വെറുവയറ്റിൽ രാവിലെ കടിയ്ക്കുന്ന ഇതുവൈള്ളം, രോഗസംഹരിയും ആരോഗ്യബാധകവുമാണ്.

രക്തത്തിലെ ഹിമോസ്യോസിൻ തോതു ധന്തുകയും വിളർച്ച തടയുകയും ചെയ്യും. രക്തത്തിലെ ലിപോസ്റ്റ് തോത് കുറയ്ക്കുന്നതിനാൽ പ്രമോറോഗികൾക്കുത്തമും, കൊള്ളംഡോൾ കുറയ്ക്കുന്ന തിന്പുറമരക്തയമനികളിലെ ഷൈഴ്പൻ കംബം ചെയ്യും. ആസ്റ്റിബാ കൂരിയതു മുണ്ടാക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധഗേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചുമ്പ്, ജലദോഷം, ആസ്റ്റം, അലർജി എന്നിവ ശമിപ്പിക്കും. അസ്ഥിതേയ്മാനത്തെ പ്രതിരോധിക്കും. വാതരോഗങ്ങളും ശമിപ്പിക്കും. ധാരാളം ഹോളേറ്റ് ആടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ഗർഭിനികൾക്കുള്ള ആരോഗ്യപാനിയമാണിത്. ചർമ്മസൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.