

ശാസ്ത്രകൗമുദി

കറിവേപ്പിലയെ തള്ളിക്കളയരുത്



രചിയ്ക്കായി കറികളിലും ക്ഷേത്രവിഭവങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കുമെങ്കിലും പാത്രത്തിൽ മുന്നിലെത്തുമ്പോൾ നമ്മൾ കറിവേപ്പിലയെ ഉപേക്ഷിക്കും. എന്നാൽ അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കറിവേപ്പിലയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. കറിവേപ്പില ഇഞ്ചിയും ഉപ്പും ചേർത്തരച്ച് കഴിച്ചാൽ ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ മാറും. കറിവേപ്പിലയും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് കാച്ചിയ മോർദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

വിറ്റാമിൻ എ കൂടുതലുള്ളതിനാൽ കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിവുണ്ടിതിന്. കരൾ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും കറിവേപ്പില ഉത്തമമാണ്. ആസ്തമ രോഗികൾ കറിവേപ്പിലയും പച്ചമഞ്ഞളും അരച്ച് നെല്ലിക്കാ വലിപ്പത്തിൽ ദിവസവും കഴിച്ചാൽ രോഗം ശമിക്കും.

കറിവേപ്പില മഞ്ഞളും ചേർത്തരച്ച് കഴിയുന്ന രൂപത്തിൽ പുരട്ടുന്നത് ചർമ്മത്തിലുള്ള അലർജിയകറ്റും. കറിവേപ്പില ധാരാളം കഴിക്കുന്നതും കറിവേപ്പില ചേർത്ത് എണ്ണ കാച്ചി തേക്കുന്നതും മുടി തഴച്ചുവളരാനും അകാലനര ശമിപ്പിക്കാനും നല്ലതാണ്. കറിവേപ്പിലക്കായയും ഉല്പവയും ചേർത്തരച്ച് തലയിൽ പുരട്ടുന്നതും താരനകറ്റും.