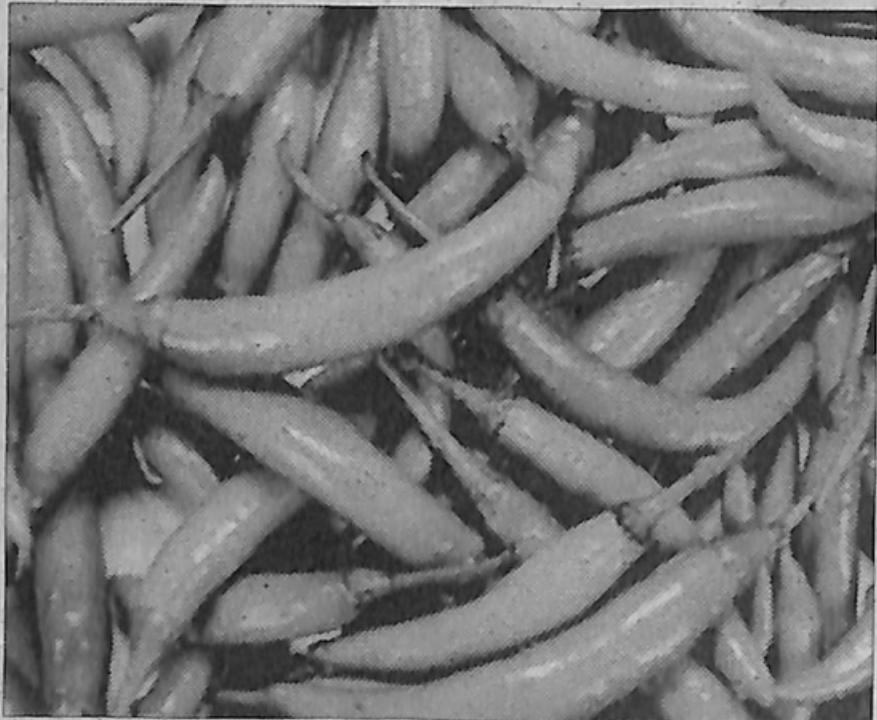


# പ്ലാമോളിസ്റ്റ് മയുരം



പച്ചമുളക് എന്ന കേൾക്കുന്നേം എരിവ് എന്നല്ലാതെ മറ്റാനും ചിനിക്കാനാവില്ല. എന്നാൽ പച്ചമുളകിന്റെ ആരോഗ്യമുണ്ടാക്കാൻ മധ്യരിക്കും. വിറ്റാമിനകളുടെ കലബറയാണ് പച്ചമുളക്. ധാരാളം ആ നീം ഓക്സിഡൈസ്കൾ അടങ്കിയിട്ടുള്ളതിനാൽ മാരക രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. വിറ്റാമിൻ സി യുടെ കലബറയാണ്. ഇത് കണ്ണുകൂള മുടാ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും തിളക്കവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ സി സഹായകരമാണ്. നാൽക ശ്രീ ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ ദഹനം എളുപ്പമാകും. മുളക് കഴിക്കുന്നേം ശ്രീ ഉമിനിൻ ഉത്പാദനം വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ ആഫ്രാറം ശരിയായി ദഹിക്കാൻ സഹായിക്കും. ശരിരത്തിലുള്ള ആമിതമായ കൊഴുപ്പ് ഉതക്കിക്കളും പച്ചമുളക് സഹായിക്കും. ഇത് വഴി ശരിരഭാരം കുറയ്ക്കാം. പ്രമേഹരോഗമുള്ളവർ പച്ചമുളക് കഴിക്കുന്നത് ശരിരത്തിലെ ഷുഗർ ലൈവൽ സ്ഥിരമാക്കി നിറുത്താൻ സഹായിക്കും.