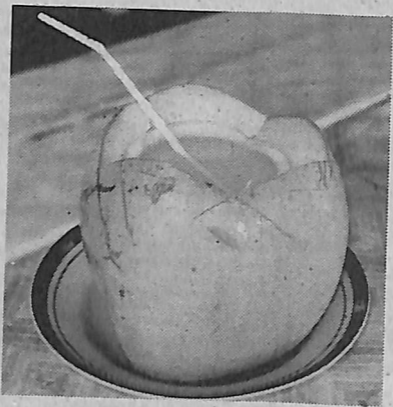


# ഇളനീരിലെ 'വൻ' കാര്യങ്ങൾ



**പ്ര**കൃതി കനിഞ്ഞു നൽകിയ ആരോഗ്യ പാനീയമാണ് ഇളനീർ. ക്ഷീണമകറ്റി, ഉന്മേഷം നൽകുക മാത്രമല്ല, പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഉത്തമമാണ് ഇളനീർ. സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, കാത്സ്യം, മെഗ്നീഷ്യം, മാംഗനീസ്, ക്ലോറൈഡ് എന്നിവയുടെ കലവറയായ ഇളനീരിൽ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവയും മെച്ചപ്പെട്ട തോതിലുണ്ട്. ഗർഭിണികൾ ഇളനീർ കുടിക്കുന്നത് അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും പ്രതിരോധശക്തിയും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തും. കൂടാതെ ഗർഭിണികളിലുണ്ടാകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം അകറ്റാനും ഇളനീർ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഇളനീരിലുള്ള ലോറിക് ആസിഡ് അണുബാധ തടയും. മുത്രാശയരോഗങ്ങളെ തടയാൻ ഉത്തമം. വിറ്റാമിൻ സി, പ്രോട്ടീൻ, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയും ശരീരത്തിന് നല്ലതാണ്. ഡയറ്ററി ഫൈബർ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തും.

ചർമ്മ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇളനീർ ഉത്തമമാണ്. മുഖത്ത് ഇളനീർ പുരട്ടുന്നത് ചർമ്മം സുന്ദരവും മൃദുവുമാക്കും. വയറിനുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് ഇളനീർ മികച്ച ഔഷധമാണ്. നിർജ്ജലീകരണം തടയാൻ ഇളനീരിനോളം മികച്ച പാനീയം മറ്റൊന്നില്ല.