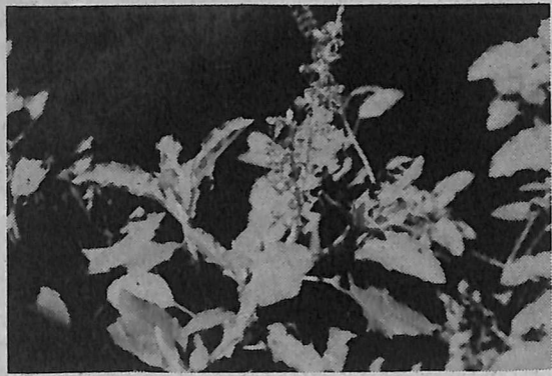


തുളസി നൽകുന്ന പ്രതിരോധശേഷി



തുളസിയുടെ രണ്ട് ഇല ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് രോഗങ്ങളെ തടയാനും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. വിവിധതരം ഫൈറ്റോന്യൂട്രിയന്റ്, വിറ്റാമിൻ എ, സി എന്നിവ തുളസിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ചർമ്മ സൗന്ദര്യത്തിന് ഉത്തമമായ ഈ ഔഷധച്ചെടി പലതരം ത്വക്ക് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. ആന്റിബയോട്ടിക്, ആന്റി വൈറൽ, ആന്റി ബാക്ടീരിയൽ, കാർസിനോജനിക് ഏജന്റുകൾ തുളസിയിലുണ്ട്. പനി, തലവേദന, തൊണ്ടവേദന, ജലദോഷം, ചുമ, പനി, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, ആസ്ത്മ, ശ്വാസംമുട്ടൽ എന്നിവയ്ക്ക് ശമനം നൽകാൻ തുളസിക്ക് കഴിവുണ്ട്.

ദഹനം സുഗമമാക്കാൻ സഹായകരമാണ്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ക്രമീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾ തുളസിയില കഴിക്കണം. മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിനിടയാക്കുന്ന കോർടീസോൾ ഹോർമോണിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ തുളസി സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് ലഖ്നൗവിലെ സെൻട്രൽ റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ പഠനം പറയുന്നു. തുളസിയിലയിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ അൽപ്പം കുരുമുളക് പൊടി ചേർത്തു കഴിക്കുന്നത് പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഹൃദയാധിക്യങ്ങളെ തടയും.