

ശാസ്ത്രകൗമുദി

മാതളം മാത്രമല്ല, തൊലിയും മികച്ചത്



മാതളം കഴിച്ച് നമ്മൾ അതിന്റെ തൊലി ഉപേക്ഷിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ മാതളത്തോളം പോഷകഗുണമുള്ളതാണിത്. ധാരാളം ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ഇതിലുണ്ട്. ചിത്തകൊളസ്ട്രോൾ ഇല്ലാതാക്കി നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ നിലനിറുത്താൻ മാതളത്തിന്റെ തൊലി ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും. വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് ഇതിൽ. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ മികച്ച മാർഗമാണിത്.

ചർമ്മത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചു യുവത്വം നിലനിറുത്താൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. എല്ലിന്റെയും പല്ലുകൾക്കും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉത്തമം. മാതളത്തിന്റെ തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് പല്ല് തേയ്ക്കുന്നത് പല്ലിന് ബലം നൽകും. മുടികൊഴിച്ചിൽ ഇല്ലാതാക്കാൻ മാതളത്തിന്റെ തൊലി ഉണക്കി പൊടിച്ച് തലയിൽ തേച്ചാൽ മതി. ഇത് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് പാൽപ്പാടയുമായി ചേർത്ത് മുഖത്തും കഴുത്തിലും പുരട്ടുന്നത് കറുത്തപ്പാടുകൾ അകറ്റി ചർമ്മം സുന്ദരമാക്കും. മാതളത്തിന്റെ തൊലി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നതും പോഷകഗുണം നൽകും.