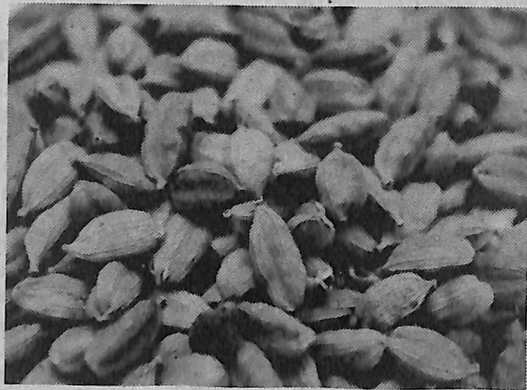


ശാസ്ത്രകൗമുദി

ഏലയ്ക്ക; രുചിയും ഔഷധമൂല്യവും



രുചിക്കൂട്ടുകളിൽ രാജകീയസ്ഥാനമാണ് ഏലക്കയ്ക്കുള്ളത്. രുചിമാത്രമല്ല ഔഷധഗുണത്തിലും കേമനാണ് ഏലയ്ക്ക. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. നാരുകൾ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു. ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദിവസവും ഏലയ്ക്ക ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചുവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും.

മാനസിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും വിഷാദരോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനും ഏലക്കയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. ഏലയ്ക്ക പൊടിച്ച് ഇളം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചു കുടിക്കുന്നത് ആസ്ത്മയ്ക്ക് ശമനം നൽകും. ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാനും ഏലയ്ക്കയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്.

ഏലക്കയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള മാംഗനീസ് പ്രമേഹ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

ഏലയ്ക്ക രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ത്വക്ക് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും സഹായിക്കും.