



കറ്റാർവാഴ; ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും

ആന്റിയാക്സിഡന്റുകളുടെയും ആന്റി-ബയോട്ടിക്കുകളുടെയും വൻ ശേഖരം കറ്റാർവാഴയിലുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ സി, എ, ഇ, ഫോളിക്, ആസിഡ്, ബി-1, ബി-2, ബി-3, ബി-6, ബി-12 തുടങ്ങി ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മുടിയുടെ ആരോഗ്യവും അഴകും സംരക്ഷിക്കാനും ഇത് ഉത്തമമാണ്. കൂടാതെ കാത്സ്യം, സോഡിയം, അയേൺ, പൊട്ടാസ്യം, മെഗ്നീഷ്യം, സിങ്ക്, ഫോളിക് ആസിഡ്, അമിനോ ആസിഡ് തുടങ്ങി എല്ലാ പോഷക ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ കറ്റാർവാഴ ജ്യൂസിന് കഴിയും. വയറ്റിൽ നല്ല ബാക്ടീരിയകൾ വളരാനും ഇത് സഹായിക്കും. ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുത്തും. സന്ധിവാതത്തെ പ്രതിരോധിക്കും. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവും അമിതവണ്ണവും കുറയ്ക്കാനും ദിവസവും കറ്റാർവാഴ ജ്യൂസ് കഴിക്കുക. ഇത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കും. ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം പുറന്തള്ളും. കറ്റാർവാഴ ജൈൽ ചേർത്ത് ആവി പിടിച്ചാൽ ആസ്ത്മയ്ക്ക് ശമനം ലഭിക്കും. ചർമ്മത്തിന് യൗവനവും സൗന്ദര്യവും ആരോഗ്യവും ലഭിക്കാൻ കറ്റാർവാഴ ജൈൽ പുരട്ടുക.