

പോഷകസമൃദ്ധം കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിച്ച്; മിതമായി ഉപയോഗിക്കാം

പോഷകസമൃദ്ധമാണ് കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിപ്പ്. പ്രോട്ടീനുകൾ, ശരീരത്തിന് അവശ്യം വേണ്ട യാതൊരു കോപ്പർ, കാൽസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഇരുമ്പ്, ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാസ്യം, സിങ്ക് എന്നിവയുടെ ഉറവിടം. വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ ബി1 അഥവാ തയമിൻ, വിറ്റാമിൻ ബി2 അഥവാ റൈബോഫ്ലാവിൻ, വിറ്റാമിൻ ബി3 അഥവാ നിയോസിൻ, വിറ്റാമിൻ ബി6, ഫോളേറ്റ്, വിറ്റാമിൻ ഇ, വിറ്റാമിൻ കെ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഡയറ്ററി നാരുകൾ
കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിപ്പിൽ ഡയറ്ററി നാരുകൾ ധാരാളം. ക്ഷേമം നല്ല രീതിയിൽ ദഹിക്കുന്നതിനും ദഹന സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും അതിലെ ഡയറ്ററി നാരുകൾ സഹായകം.

ഹൃദയത്തിനു കാവൽ
ചിത്ത കൊളസ്ട്രോളായ എൽ ഡിഎലിന്റെ തോതു കുറയ്ക്കുന്നു. നല്ല കൊളസ്ട്രോളായ എച്ച്ഡിഎലിന്റെ തോതു കൂട്ടുന്നു. ഉപ്പു ചേർത്തതോ എണ്ണയിൽ വറുത്തതോ ആയ കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിപ്പ് ഒഴിവാക്കണം.

ഒമേൾ 3 സമ്പന്നം
ശരീരത്തിൽ അധികമായി അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന കൊഴുപ്പ് നീക്കുന്നതിനും സഹായകം.

കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യം
കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിപ്പിൽ അടങ്ങിയ

ശക്തിയേറിയ ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റ് പിഗ്മെന്റ് റെറ്റിനയുടെ ഉപരിതലത്തിൽ ഒരു സംരക്ഷണ ആവരണം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഉപദ്രവകാരികളായ അൾട്രാവയലറ്റ് വികിരണങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു. അണുബാധ തടയുന്നു.

ചർമ്മരോഗ്യത്തിന്
കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിപ്പിൽ മഗ്നീഷ്യം, സിങ്ക്, ഇരുമ്പ്, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ ധാരാളം. അതിലുള്ള പ്രോട്ടീനും ഡൈലിനിയം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും ചർമ്മരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമം.

മഗ്നീഷ്യം
പേശികൾ, എല്ലുകൾ, കോശസമൂഹങ്ങൾ, അവയവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തിനു സഹായകമാണ് മഗ്നീഷ്യം. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും പ്രതിരോധസംവിധാനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായകം.

പ്രമേഹസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു
ടെസ്റ്റ് 2 പ്രമേഹസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനു സഹായകം. കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിപ്പിൽ പഞ്ചസാര ചെറിയ തോതിൽ മാത്രമാണുള്ളത്. ഉപദ്രവകാരിയായ കൊളസ്ട്രോളുമില്ല.

കോപ്പർ സമ്പന്നം
ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ നിർമ്മാണത്തിനു സഹായകം. എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. കോപ്പറി

ന്റെ കുറവ് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്, ഹൃദയമിടിപ്പിലെ ക്രമവ്യതിയാനം, വിളർച്ച എന്നിവയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു.

ഫോസ്ഫറസ്
പല്ലുകളുടെയും എല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തിനു സഹായകം.

വിളർച്ച തടയുന്നു
വിളർച്ച തടയുന്നതിനു കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിപ്പിലുള്ള ഡയറ്ററി അയൺ (ഇരുമ്പ്) സഹായകം. ശരീരകോശങ്ങളിൽ ഓക്സിജൻ സാ



ന്നിധ്യം ആരോഗ്യകരമായ തോതിൽ നിലനിർത്തുന്നു. ഇരുമ്പിന്റെ കുറവ് ക്ഷീണം, വിളർച്ച എന്നിവയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു.

പ്രതിരോധശക്തി
പ്രതിരോധശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനു കശുവണ്ടിപ്പരിഷ്കരിപ്പ് ഉത്തമം. എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിനു സഹായകം. ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ നിർമ്മാണത്തിനു സഹായകം. വിളർച്ച, പ്രമേഹസാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുന്നു.

തയാറാക്കിയത്:
ടി.ജി. വൈജുനാഥ്