



## വാഴക്കുമ്പിന്റെ ഔഷധമൂല്യം

**വൈ**റ്റമിൻ എ, സി, ഇ, ഫൈബർ, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമാണ് വാഴക്കുമ്പ്. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമമായ വാഴക്കുമ്പ്, നാഡികളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ അൽഷിമേഴ്സ്, പാർക്കിൻസൺസ് എന്നീ രോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കും. ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനും ഉത്തമമാണ്.

പ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്ന വാഴക്കുമ്പ് നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ഇരുമ്പിന്റെ കലവറയായതിനാൽ ശരീരത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് കൂട്ടും. പ്രീ റാഡിക്കലുകൾക്കെതിരാ

യി പ്രവർത്തിക്കും, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്നതിനാലാണിത്. ചർമ്മത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ചുളിവുകൾ വിഴുന്നതുതടയാനും സഹായിക്കും കുറയ്ക്കാൻ തടി കുറയ്ക്കാൻ ഉത്തമമാണിത്. നാരുകളാണ് ഇതിനു സഹായിക്കുന്നത്. മാത്രവുമല്ല നാരുകൾ ദഹന പ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും. അസിഡിറ്റി, ഗ്യാസ് എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉത്തമ പരിഹാരമാണ്. വാഴക്കുമ്പിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള മഗ്നീഷ്യവും പൊട്ടാസ്യവും ബിപിനിയന്ത്രികണത്തിനൊപ്പം ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കും. മഗ്നീഷ്യത്തിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവ അകറ്റും.