

തക്കാളിയിൽ എല്ലാമുണ്ട്



തക്കാളി അടുക്കളയിലെ താരമാണ്, എന്നാൽ അതിനുമപ്പുറം ഔഷധഗുണങ്ങളേറെയുണ്ടെന്ന കാര്യം അധികമാർക്കുമറിയില്ല. രക്തശുദ്ധീകരണത്തെയും വിശപ്പില്ലായ്മയേയും പരിഹരിക്കുന്നതിൽ മുന്നിലാണ് തക്കാളി. ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കും ആസ്തമയ്ക്കും തക്കാളി ഔഷധമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. ഓറഞ്ചുപോലെ തന്നെ ഗുണപ്രദമായ തക്കാളി ചാർക്ട്രികൾക്കും ഗർഭിണികൾക്കും പ്രസവിച്ച അമ്മമാർക്കും നൽകാം. പാവപ്പെട്ടവന്റെ ഓറഞ്ച് എന്നും തക്കാളിക്ക് പേരുണ്ട്. വിളർച്ച ഇല്ലാതാക്കാനും ചർമ്മകാന്തിക്കും തക്കാളി ദിവസവും കഴിക്കാം. ചുടാക്കിയാൽ ജീവകം സി നശിച്ചുപോകുമെ

ന്നതിനാൽ പഴുത്ത തക്കാളി അരിഞ്ഞ് പഞ്ചസാരചേർത്ത് ജ്യസാക്കിയും കഴിക്കുന്നത് കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. മലബന്ധത്തെ അകറ്റാനും നാഡീണരസ്യകൾക്ക് ഉത്തേജനം നൽകാനും തക്കാളിക്കു കഴിയും. തക്കാളി സ്ഥിരമായി കഴിച്ചാൽ എല്ലുകൾക്ക് നല്ല ബലം കിട്ടും. കറികളിലും സാലഡുകളിലും ഇത് ധാരാളം ചേർക്കുന്നതും ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതാണ്. . തക്കാളി ചേർത്ത രസം കേർളിയരുടെ ഇഷ്ടവിഭവമാണ്. തക്കാളി കഫത്തെ ഇളക്കിക്കളയും രാത്രി നല്ല ഉറക്കം കിട്ടാനും മലശോധന ശരിയാകാനും ഉറങ്ങുമ്പ്പ് ഒരു തക്കാളി കഴിക്കാം. തക്കാളി സൂപ്പ് ഹൃദ്രോഗബാധയെ പ്രതിരോധിക്കും.