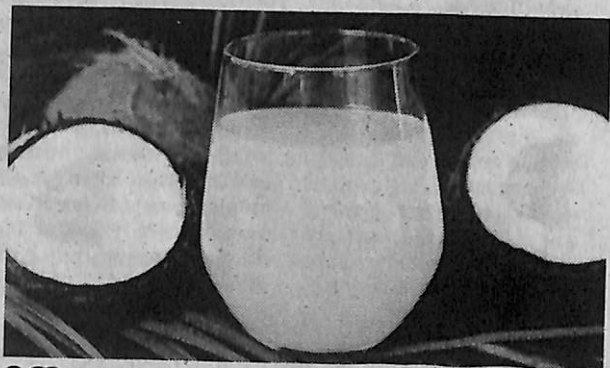


# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## തേങ്ങാവെള്ളം രുചിക്കൂ ആരോഗ്യം മധുരിക്കും



**തേ**ങ്ങാവെള്ളം രുചികരമായ പാനീയം എന്നതിലുപരി ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ ഏറിയതാണ്. ഏറ്റവും ശുദ്ധവും ഇലക്ട്രോലൈറ്റിനാൽ സമ്പുഷ്ടവുമാണിത്. തേങ്ങാവെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കുന്നത് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കുവശ്യമായ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ കുട്ടികൾക്ക് നൽകാവുന്ന മികച്ച പാനീയമാണിത്. രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് ശമനം ഉണ്ടാക്കാൻ ദിവസവും രാവിലെ വെറുവയറ്റിൽ തേങ്ങാവെള്ളം കുടിക്കുക. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണുകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനാൽ തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നമുള്ളവർ തേങ്ങാവെള്ളം നിത്യവും കുടിക്കുക. ഇതിലുള്ള പ്രകൃതിദത്ത ഘടകങ്ങൾ വൃക്കയു

ടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കും. മുത്രസംബന്ധമായ അണുബാധ പരിഹരിക്കാനും ഉത്തമാണിത്. ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിനെ നീക്കം ചെയ്യാൻ മികച്ച പാനീയമാണ്.

ചർമ്മസൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ തേങ്ങാവെള്ളത്തിന് അത്ഭുതകരമായ സിദ്ധിയുണ്ട്. തേങ്ങാവെള്ളം കൊണ്ട് മുഖം കഴുകുന്നത് മുഖചർമ്മം മൃദലവും സുന്ദരവുമാക്കുന്നു. തേങ്ങാവെള്ളം കൈകാലുകളിലും മുഖത്തും പുരട്ടി ഇരുപത് മിനിറ്റിന് ശേഷം കഴുകിക്കളയുക, സൗന്ദര്യം വർദ്ധിക്കും. മോണരോഗങ്ങളെ തടയും. വയറ്റിലുണ്ടാകുന്ന ദോഷകരമായ ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിക്കാനും തേങ്ങാവെള്ളത്തിന് കഴിയും. നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും.