

# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## ചെറുതേൻ; ഗുണം ചെറുതല്ല



**ചെ**റുതേൻ ഗുണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ പേരുപോലെ ചെറുതല്ല. ആരോഗ്യത്തിനും സൗന്ദര്യത്തിനും അദ്ഭുതകരമായ ഗുണങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു ചെറുതേൻ. പ്രോട്ടീൻ, അമിനോ ആസിഡുകൾ, ധാതുക്കൾ, എൻസൈമുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, മൂലകങ്ങൾ, ആന്റിബയോട്ടിക്സ് എന്നിവ ശുദ്ധമായ ചെറുതേനിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ചെറുതേനിന് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും മാർകരോഗങ്ങളെപ്പോലും പ്രതിരോധിക്കാനും കഴിവുണ്ട്. പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, അൾസർ, ആസ്ത്മ, ഛർദ്ദി, അതിസാരം, ചുമ, ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ, നേത്രാരോഗ്യം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം ഉത്തമ ഔഷധമാണ്. ചെറുതേൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നത് ചർമ്മസൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ശരീരത്തിന് പുഷ്ടിയും യൗവനവും നൽകും.

പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കാൻ ചെറുതേനിന് അദ്ഭുതകരമായ കഴിവുണ്ട്. രാവിലെ ഒരു ചെറിയ ഗ്ലാസ് ഇളം ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിലോ ഇളം ചൂട് നാരങ്ങാവെള്ളത്തിലോ ഒരു ടീസ്പൂൺ ചെറുതേൻ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ മതി. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് കഴിക്കാവുന്ന മധുരമാണ് തേൻ. അരഔൺസ് നെല്ലിക്കാനിരിൽ, അര ഔൺസ് ചെറുതേനും ഒരു നുള്ള മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് രാവിലെ കഴിക്കുന്നത് പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമമാണ്. താരൻ ഇല്ലാതാക്കും. നേത്രാരോഗ്യത്തിനും ഉത്തമം.