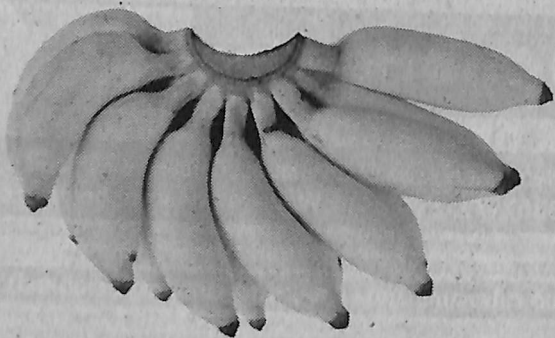


വാഴപ്പഴം; പവൻ മാറ്റുള്ള ഗുണം



ആപ്പിളിന് വാഴപ്പഴത്തെക്കാൾ വിലയുണ്ട്. എന്നാലറിയുക, ആപ്പിളിനേക്കാൾ ഗുണം വാഴപ്പഴത്തിനുണ്ട്. ആപ്പിളിലുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ജീവകങ്ങളും പോഷകങ്ങളും വാഴപ്പഴത്തിലാണുള്ളത്! ആപ്പിളിലുള്ളതിന്റെ രണ്ടിരട്ടി കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, അഞ്ചിരട്ടി ജീവകം എ, ഇരുമ്പു സത്ത് മുന്നിരട്ടി ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയാണ് വാഴപ്പഴത്തെ പവൻ മാറ്റുള്ളതാക്കുന്നത്. ഇരുമ്പ് ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് ഉയർത്തും. ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നിലനിറുത്തുന്നതിലൂടെ മാനസിക സംഘർഷം നിയന്ത്രിക്കും.

പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെയും പ്രകൃതിദത്ത പഞ്ചസാരയുടെയും കലവറയാണ് വാഴപ്പഴം. കടലിലെ വ്രണങ്ങളും അസിഡിറ്റിയും കുറയ്ക്കും. നാരുകൾ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും. ഇതിലുള്ള ടിപ്റ്റോഫാൻ എന്ന പ്രോട്ടീൻ ദഹനത്തിലൂടെ സെറോടോണിനായി മാറുന്നു. ഇത് മാനസിക പിരിമുറുക്കവും നിരാശയും അകറ്റും.

വാഴപ്പഴത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന 75% ജലം ചർമ്മത്തെ ഇഴുർപ്പമുള്ളതാക്കും. പോഷകങ്ങൾ ചർമ്മത്തിലെ ചുളിവുകൾ തടയും, യുവത്വം കാത്തുസൂക്ഷിക്കും. പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കഴിവുണ്ട്.