

## വെണ്ടയ്ക്കയിൽ നിന്ന് ആരോഗ്യപാനീയം



**വെണ്ടയ്ക്കയുടെ** ആരോഗ്യഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമ്മിൽ പലർക്കും അറിയാം. എന്നാൽ വെണ്ടയ്ക്ക ഇട്ടുവെച്ച വെള്ളത്തിന്റെ ഔഷധമൂല്യം ഇതിനുമപ്പുറമാണ്. വെണ്ടയ്ക്ക കഴുകി വൃത്തിയാക്കി രണ്ടുറ്റവും മുറിച്ച് നടുവിലൂടെ നീളത്തിൽ കീറി ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിലിട്ടുവയ്ക്കുക. പിറ്റേന്ന് രാവിലെ വെണ്ടയ്ക്ക ഇതേ വെള്ളത്തിലേക്കു പിഴിഞ്ഞൊഴിച്ച് വെള്ളം കുടിയ്ക്കാം. വെറുംവയറ്റിൽ രാവിലെ കുടിയ്ക്കുന്ന ഈ വെള്ളം രോഗസംഹാരിയും ആരോഗ്യദായകവുമാണ്.

രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിൻ തോതുകൾക്കും വിളർച്ച തടയുകയും ചെയ്യും. രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് തോത് കുറയ്ക്കുന്നതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമം. കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് പുറമെ രക്തസമ്മതികളിലെ കൊഴുപ്പ് നീക്കം ചെയ്യും. ആന്റിബാക്ടീരിയൽ ഗുണങ്ങളുണ്ട്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചുമ, ജലദോഷം, ആസ്ത്മ, അലർജി എന്നിവ ശമിപ്പിക്കും. അസ്ഥിതേയ്മാനത്തെ പ്രതിരോധിക്കും വാതരോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കും. ധാരാളം ഫോളേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ഗർഭിണികൾക്കുള്ള ആരോഗ്യപാനീയമാണിത്. ചർമ്മസൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.