

## കറുവപ്പട്ട പാനീയം

## രോഗപ്രതിരോധത്തിന്



കുറികളുടെ രുചിക്കൂട്ട് എന്നതിലപ്പുറം കറുവപ്പട്ടയ്ക്ക് ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിലുള്ള പങ്ക് പലർക്കും അറിയില്ല. ചിത്ത കൊളസ്ട്രോളിനെ തുരത്താൻ കറുവപ്പട്ടയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഈ പാനീയത്തിന് കഴിവുണ്ട്. അണുബാധകളെയും വൈറസ് ആക്രമണങ്ങളെയും തടയും. കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കരുത്തും കറുവപ്പട്ടയ്ക്കുണ്ട്.

പ്രമേഹം തടയാൻ കറുവപ്പട്ടയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിച്ചാൽ മതി. ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. കറുവപ്പട്ട വെള്ളത്തിൽ തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് അൽഷിമേഴ്സിനെയും പ്രതിരോധിക്കും. തടികുറയ്ക്കാൻ വിഷമിക്കുന്നവർക്ക് വലിയൊരു ആശ്വാസമാണ് കറുവപ്പട്ടയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം. ഇത് വെറും വയറ്റിൽ തേൻ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ കൊഴുപ്പ് ഇല്ലാതാകും.

ദഹന പ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുകയും അസിഡിറ്റി ശമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. കറുവപ്പട്ടയും തേനും ചേർന്ന മിശ്രിതം വാർദ്ധക്യലക്ഷണങ്ങളെ തടയും. കറുവപ്പട്ട ചേർത്ത കട്ടൻചായയ്ക്ക് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും അമിതവണ്ണം തടയാനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്.