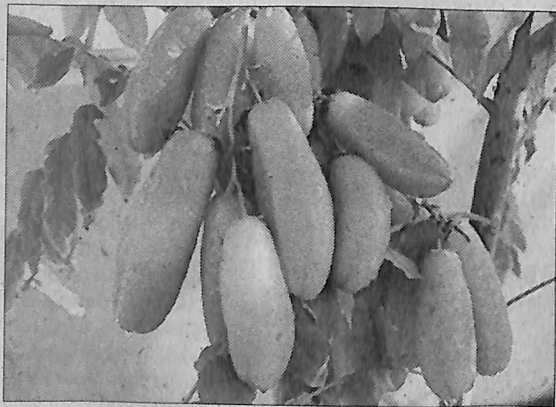


ഇലുമ്പിപ്പുളിയുടെ ആരോഗ്യകാര്യം



ഇലുമ്പിപ്പുളി കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഇഷ്ടമുള്ളതാണ്. നിരവധി ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ ഇലുമ്പിപ്പുളിയിലുണ്ട്. ഇലുമ്പിപ്പുളിയിലുള്ള വിറ്റാമിൻ സി രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കാൻ ഉത്തമമാണിത്. അമിതവണ്ണമുള്ളവർ ഇടയ്ക്കിടെ ഇലുമ്പിപ്പുളി കഴിക്കുക. രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ ആഴ്ചയിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം അൽപ്പം ഇലുമ്പിപ്പുളി മുന്ന് കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് രാവിലെ കഴിക്കുക. പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഉണക്കിയ ഇലുമ്പിപ്പുളി അത്യുത്തമമാണ്. ഇലുമ്പിപ്പുളിയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഔഷധമൂല്യം നൽകും. ഇലുമ്പിപ്പുളിയുടെ നിർമ്മൂലം ജലദോഷവും ശമിപ്പിക്കും. ഇലുമ്പിപ്പുളിക്ക് ആന്റിബയോട്ടിക് ഗുണമുണ്ട്. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന ഇലുമ്പിപ്പുളി മുഖക്കുരു ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരമാണ്. എന്നാൽ ഇലുമ്പിപ്പുളി അമിതമായി കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ഹാനികരമാണ്. കാരണം ഇതിലുള്ള ഓക്സിലേറ്റസ് അധികമായാൽ കിഡ്നിക്ക് ദോഷമുണ്ടാക്കാം.