

KeralaKaumudi 31-1-19, p-04

വാഴക്കുമ്പിൾ എല്ലാമുണ്ട്



വിട്ടുതൊടിയിൽ അലസനായി നിൽക്കുകയാണെങ്കിലും വാഴക്കുമ്പിൾ ഇല്ലാത്തതായി ഒന്നുമില്ല. രക്തശുദ്ധിക്ക് ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുദിവസം വാഴക്കുമ്പിൾ തോരൻ വെച്ചുകഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. രക്തക്കുഴലിൽ അടിഞ്ഞിട്ടുള്ള കൊഴുപ്പിനെ നീക്കി രക്തചംക്രമണം സുഗമമാക്കുകയും രക്തത്തിലെ ഓക്സിജൻ അളവ് കൂട്ടുകയും ചെയ്യും. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഇരുമ്പുസത്ത് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിന് നല്ലതാണ്. അതോടൊപ്പം അനിമിയ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് രക്തത്തിൽ ഉള്ള അധിക പഞ്ചസാര നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നേരിയ കയ്പുരസം പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. അതു വഴി ഷുഗറിന്റെ അളവും കുറയും. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുദിവസം വാഴക്കുമ്പിൾ പാചകം ചെയ്ത് കഴിക്കുന്നത് ദഹനശക്തി കൂട്ടുന്നതോടൊപ്പം കൂടൽ പുണ്ണം മാറ്റും. മലബന്ധം നീങ്ങുന്നതിനും വാഴച്ചുണ്ട് നല്ലതാണ്. സ്ത്രീകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ഗർഭപാത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ, അമിതാർത്തവം, വെള്ളപ്പോക്ക് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വാഴക്കുമ്പിൾ കഴിക്കുന്നത് പ്രയോജനപ്പെടും.