

ശാസ്ത്രകൗമുദി

ചെമ്പരത്തി ; ആരോഗ്യപ്പുവ്



കിണ്ണിന് ആനന്ദകരമായ ചെമ്പരത്തിപ്പുവിന്റെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് പലർക്കുമറിയില്ല. ചെമ്പരത്തിപ്പുവിലുള്ള ആന്റിഓക്സിഡൻ്റ് കൾ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. ചെമ്പരത്തിപ്പുവ് ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ നാരങ്ങാനീർ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് പ്രതിരോധശേഷി നൽകും. അഞ്ചിതൾ ഉള്ള ചുവന്ന ചെമ്പരത്തിയാണ് ഗുണമേന്മയുള്ളത്. ചെമ്പരത്തിപ്പുവിന്റെ നീർ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ചെമ്പരത്തിപ്പുവ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് കഴിക്കുന്നത് രക്തധമനികളിലെ കൊഴുപ്പ് അകറ്റും. ചർമ്മത്തിലെ പാടുകൾ മായ്ക്കാനും ചർമ്മം സുന്ദരമാക്കാനും ചുവന്ന ചെമ്പരത്തി അരച്ച് മുഖത്ത് പുരട്ടുക. പ്രമേഹം ശമിപ്പിക്കാനും വിളർച്ചയകറ്റാനും ചെമ്പരത്തിപ്പുവിന്റെ നീർ കഴിക്കുക. ചെമ്പരത്തിയുടെ പൂവും ഇലകളും അരച്ചെടുത്ത് തലയോട്ടിയിൽ മസാജ് ചെയ്യുന്നത് മുടി വളരാൻ സഹായിക്കും. ഒരു കപ്പ് വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ഒരു ചെമ്പരത്തിപ്പുവ്, ഒരു കഷണം ഗ്രാമ്പൂ, ഒരു കഷണം കറുവപ്പട്ട എന്നിവ ചേർത്ത് തയാറാക്കുന്ന ചായ രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കും. ഡിപ്രഷൻ, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കാനും കഴിവുണ്ടിതിന്.