

കരിക്കിൻ വെള്ളം

സമ്പാദകൻ: ജോയിക്കട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

ഒരു ഗ്ലാസ് ഇളനീരിൽ ഏകദേശം അരഗ്ലാസ് പാലിൻ തുല്യമായ പോഷകമൂല്യങ്ങളെ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. രോഗങ്ങളെകുറാൻ അത്യുത്തമമാണിത്. വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതും കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറവുമായതിനാൽ പൊണ്ണത്തടിയായ കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് പോലും കരിക്കിൻ വെള്ളം കഴിക്കാം. ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം ആവശ്യമുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദ രോഗികൾക്ക് ശരീരക്ഷീണം മാറി കിട്ടാനും കരിക്കിൻ വെള്ളം ഉത്തമമാണ്.

മുത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെക്കൊണ്ട് വിഷമിക്കുന്നവർ ഇളനീർ കുടിച്ചാൽ വൃക്കകളിലേക്കുള്ള രക്ത പ്രവാഹം കൂടുകയും മുത്രത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. മുത്ര തടസ്സമുണ്ടാകുമ്പോൾ ഏലയ്ക്കാ പൊടിച്ചിട്ട് ഇളനീർ കുടിച്ചാൽ മതി.

മറ്റു ചികിത്സകൾ ഫലിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ഛർദ്ദി മാറ്റാൻ കരിക്കിൻ വെള്ളം തുടച്ചുയായി കൊടുക്കാം. ദഹനമില്ലായ്മ, അൾസർ, ആമാശയ വൃണം, വൻകുടൽ വീക്കം, മഞ്ഞപിത്തം, മുലക്കുരു, അതിസാരം എന്നീ രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവർക്ക് ഇളനീർ ജ്യൂസ് ഒന്നാന്തരമാണ്.

കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ഞരമ്പുകളുടെ തളച്ചു മാറ്റാനും, മലബന്ധം, അർശസ്സ്, വിട്ടുമാറാത്ത ശ്വാസകോശ രോഗം, എന്നിവയ്ക്ക് ആശ്വാസവും നൽകും.

