

കോവയ്ക്ക

സമ്പാദകൻ: ജോയിക്കട്ടി ഡിട്രോയിറ്റ്

നിരവധി രോഗങ്ങളുടെ ഒറ്റമൂലിയാണ് കോവയ്ക്ക. കോവയ്ക്ക നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഹൃദയം തലച്ചോറ്, വൃക്ക, എന്നിവയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനും സഹായിക്കും. കോളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹം എന്നിവ കുറയ്ക്കാൻ കോവയ്ക്ക സഹായിക്കും.

ഇത് മെഴുക്കുപുരട്ടി ഉണ്ടാക്കാൻ പറ്റിയ ഭക്ഷണവസ്തുക്കളിലൊന്നാണ്. പച്ച നിറത്തിലുള്ളതുകൊണ്ടുതന്നെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ കൂടുകയും ചെയ്യും.

വൈറ്റമിൻ എ, ബി1, ബി2, വൈറ്റമിൻ സി തുടങ്ങിയ പോഷകാംശങ്ങൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

കോവയ്ക്കയിൽ ഫൈബർ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ദഹനത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്. വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു പച്ചക്കറി കൂടിയാണിത്. ഇതിലെ ജലാംശം വയർ നിറഞ്ഞ പ്രതീതി ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ആയുർവേദപ്രകാരം ശരീരത്തിലെ കഫദോഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ കോവയ്ക്ക നല്ലതാണ്. ഇത് രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതുവഴി ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങളും രോഗങ്ങളും അകറ്റും. കോൾഡ്, പനി തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള പ്രകൃതിദത്ത പരിഹാരം കൂടിയാണ് ഇത്.

