

മഞ്ഞൾ

സമ്പാദകൻ : ജോയിക്കട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

ലോകത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്തു താമസിക്കുന്ന മലയാളികളും നിയ്യം പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒന്നാണ് മഞ്ഞൾ. ഇതിന്റെ ഗുണവശങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കാം:

1. പാശ്ചാത്യങ്ങളില്ലാത്ത ആന്റി ഇൻഫ്ളമേറ്ററി ഔഷധമാണ് മഞ്ഞളെന്ന് ഗവേഷകർ പറയുന്നു.
2. ദഹനവ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ തടയാൻ ഇത് ഫലപ്രദമാണ്.
3. മാനസികപിരിമുറക്കവും ഡിപ്രഷനും കുറയ്ക്കാൻ മഞ്ഞൾ ഫലപ്രദമെന്ന് ഗവേഷകർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.
4. മഞ്ഞൾ വേദന സംഹാരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
5. ത്വക്ക് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. മഞ്ഞൾ തേച്ചുള്ള കുളി ചർമ്മസൗന്ദര്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് സഹായകമാണ്.
6. ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടാതിരിക്കുന്നതിനും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഇത് ഫലപ്രദമെന്നാണ്.
7. കടലിലുണ്ടാകുന്ന പുഴുക്കൾ, കൃമി എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇത് ഫലപ്രദമാണെന്ന് അറിയുന്നു.
8. സന്ധിവാതം, റുമാറ്റോയ്ഡ്, ആർത്രൈറ്റിസ് എന്നിവയ്ക്കുള്ള സികിസ്റ്റിൻ മഞ്ഞൾ ഫലപ്രദം.
9. ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം മഞ്ഞളിന്റെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് സ്വഭാവം തിമിരം തടയുന്നതിന് സഹായകമെന്നാണ്.
10. പാനറിപ്പോട്ട് കീമോതെറാപ്പിയുടെ പാശ്ചാത്യ ഹെൽപ്പർ കുറയ്ക്കാൻ മഞ്ഞൾ ഫലപ്രദമെന്നാണ്.
11. മഞ്ഞൾ അൾസെറേറ്റീവ് പ്രതിരോധിക്കുന്നു.
12. മഞ്ഞൾ പിത്താശയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് വളരെ ഫലപ്രദമെന്ന് അറിയുന്നു.
13. ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം മൾട്ടിപ്പിൾ സ്ക്വീറോസിസ് കുറയ്ക്കാൻ മഞ്ഞൾ ഫലപ്രദമെന്നാണ്.
14. മഞ്ഞൾ സന്ധിവാതത്തോടനുബന്ധിച്ച നീരുക്കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായകമെന്ന് കേൾക്കപ്പെടുന്നു.

15. നാരുക്കൾ, വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ ബി 6, നിയോസിൻ, മാംഗനീസ്, ഇരുമ്പ്, ഒമെഗ 3, ഫാറ്റിആസിഡുകൾ, ഫൈറ്റോസ്റ്റീൻ എന്നിവ മഞ്ഞളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്ന് പഠിക്കുന്നുണ്ട്.
16. മഞ്ഞൾ ക്യാൻസർ വ്യാപനത്തെ തടയുന്നു.
17. ബാക്ടീരിയയെ പ്രതിരോധിക്കാനും മുറിവുകൾ, പൊള്ളലുകൾ എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്താനും ക്യാൻസർ തടയാനും മഞ്ഞൾ ഫലപ്രദമെന്നാണ് അറിയുന്നത്.
18. മഞ്ഞൾ കരളിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നീക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് പഠിക്കുന്നു.
19. പ്രകൃതി സമ്മാനിക്കുന്ന ആന്റിസെപ്റ്റിക്മാണ് മഞ്ഞൾ.
20. മഞ്ഞൾ കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന ലുക്കേമിയ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.
21. ഓസ്ട്രിയോപൊറോസിസ് എന്ന എല്ലുരോഗം തടയുന്നതിന് മഞ്ഞൾ സഹായകമാണെന്ന് കേൾക്കുന്നു.
22. മഞ്ഞൾ എല്ലുകളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന് പഠിക്കുന്നു.
23. ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം ത്വക്ക് കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ മഞ്ഞളിന് കഴിയുമെന്നാണ്.
24. മഞ്ഞൾ മുറിവുകൾ ഉണങ്ങാൻ സഹായകമെന്നാണ് അറിയുന്നത്.
25. നഷ്ടപ്പെട്ട ത്വക്കിനു പകരം പുതിയ ത്വക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് മഞ്ഞൾ ഫലപ്രദമെന്ന് കേൾക്കുന്നു.
26. ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം സ്കിനാബ്സൂർഗ്ഗം ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നത് തടയാൻ മഞ്ഞൾ ഫലപ്രദമെന്ന്.
27. മഞ്ഞൾ ഹൃദ്രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.
28. വിദഗ്ദ്ധാഭിപ്രായം: പ്രോസ്ട്രേറ്റ് കാൻസറിനെ തടയാൻ മഞ്ഞൾ കോളിഫ്ളവറുമായി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് അത്യന്തമെന്നാണ്.
29. നിലവിൽ പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയിലുള്ള വളച്ചു തടയാനും മഞ്ഞൾ ഫലപ്രദമാണെന്ന് പാനറിപ്പോട്ട്.
30. ഗവേഷകാഭിപ്രായപ്രകാരം മഞ്ഞളിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ക്ക്യൂമിൻ, ടൈപ്പു2 പ്രമേഹം തടയുന്നതായിട്ടാണ്.

ശ്രദ്ധിക്കുക

കീടനാശിനികളുടെ ശല്യം ഒരു പരിധിവരെ ഒഴിവാക്കാൻ പുറമേ നിന്നു വാങ്ങുന്ന പച്ചക്കറികൾ ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും കലർത്തിയ വെള്ളത്തിൽ ഒരു മണക്കൂർ മുങ്ങിക്കിടക്കത്തക്കവിധം സൂക്ഷിച്ചതിനു ശേഷം പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണെന്ന് അറിയുന്നു.

