

തുളസി

സമ്പാദകൻ ജോയിക്കുട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

കേരളത്തിന്റെ അങ്ങോളമിങ്ങോളമുള്ള നാനാ ജാതി മത സ്ഥലങ്ങളിൽ ഭവനങ്ങളിൽ കാണുന്ന ഒരൗഷധ സസ്യമാണ് തുളസി; പ്രത്യേകിച്ച് ഹിന്ദുക്കളുടെ. അമേരിക്കയിലെ പോലും പലഹിന്ദുക്കളുടെ ഭവനങ്ങളിലും പ്രത്യേകിച്ച് ഉത്തരേന്ത്യൻ ആൾക്കാരുടെ ഭവനങ്ങളിൽ പോലും. കൂടാതെ മരണാനന്തര കർമ്മങ്ങൾക്ക് ഹിന്ദുക്കൾക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് ഉത്തരേന്ത്യൻ ആൾക്കാർക്ക് ഒഴിച്ചു കൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു സസ്യമാണിത്

തുളസിയുടെ ആരോഗ്യ പ്രദമായ കാര്യങ്ങൾ: തുളസിയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ എ, സി എന്നീ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്.

ബാക്ടീരിയാ, ഫംഗസ് എന്നിവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നു.

ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം ചിലതരം ക്യാൻസറുകൾ, മുഴുകൾ എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ തുളസിക്ക് കഴിവുണ്ടെന്നാണ്.

തുളസി, ജല ശുദ്ധീകരണത്തിന് വളരെ സഹായകമാണ്.

തുളസി ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, പനി, ആസ്മ, ഹൃദയരോഗങ്ങൾ, മാനസിക സംഘർഷം എന്നിവ തടയുന്ന ഔഷധസസ്യമാണ്.

രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ തുളസിക്കു കഴിയും.

തുളസി ചുമ, വൈറൽ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

സൈനസൈറ്റിസ്, പനി, മൈഗ്രേഷൻ എന്നിവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന തലവേദനയ്ക്കു ശമനമേകാൻ തുളസി ഫലപ്രദമാണ്.

തുളസി ബ്രോങ്കൈറ്റീസിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

തുളസി ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിന് ഫലപ്രദമാണ്.

തുളസിയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ സി ആന്റി ഓക്സിഡന്റായ പ്രവർത്തിച്ച് രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കുന്നു.

കിഡ്നിയിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെ തുളസി പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

രക്തസമ്മർദ്ദം കുറച്ച് മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിന് തുളസി ഗുണപ്രദമാണ്.

പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് തുളസി ഗുണപ്രദമാണ്.

തുളസി നാഡികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണപ്രദമാണ്.

തുളസി വായ്ക്കുകളിലെ വ്രണങ്ങൾ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു.

വായ്ക്കുകളിലെ കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. അണുബാധ തടയുന്നു. അങ്ങിനെ വായയുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് അത്യുത്തമാണ്.