

ഇത്ത (ഇത്ത)പ്പഴത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

ധാതുകളുടെ കലവറ

സമ്പാദകൻ: ജോയിക്കട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ കുറവുമൂലമുണ്ടാകുന്ന അനീമിയ എന്ന അവസ്ഥ നിങ്ങളെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഇത്തപ്പഴം നിങ്ങളെ അതിൻ നിന്ന് മോചിപ്പിക്കും. എല്ലുകളുടേയും പല്ലുകളുടേയും ബലത്തിന് ആവശ്യമായ കാൽസ്യം ഇത്തപ്പഴത്തിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. റ്റയുമാറ്റിസം, ആർത്രൈറ്റിസ് (വാതം) എന്നിവ തടയുന്നതിനും ഇത്തപ്പഴം സഹായിക്കുന്നു. കാരയ്ക്കിലെ മറ്റു ധാതുകളായ മഗ്നീഷ്യം, പോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാഷ്യം, കോപ്പർ, മാംഗനീസ്, സെലീനിയം എന്നിവ ഇതിലുണ്ട്.

ഇത്തപ്പഴം നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നു പറയാൻ കാരണമുണ്ട്: ഇതിൽ പലതലത്തിലുള്ള വിറ്റാമിനുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ എ, സി, കെ, ബി6, തയാമിൻ, നിയോസിൻ, റിബോഫ്ലവീൻ എന്നിവയാണ് ഇത്തപ്പഴത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്. ഇത്രയേറെ വിറ്റാമിനുകൾ ഒന്നിച്ച് ശേഖരിച്ചു വെച്ചിട്ടുള്ള വേറെ ഏതു പഴമാണുള്ളത്?

നിങ്ങൾ മലബന്ധം മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നു എങ്കിൽ സ്ഥിരമായി ഇത്തപ്പഴം കഴിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നം ഒരു ചികിത്സയും മറ്റു മരുന്നുകളും കൂടാതെ തീരും. ഇത്തപ്പഴത്തിൽ ധാരാളം നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ കുടലും മലാശയവുമെല്ലാം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

ഇത്തപ്പഴത്തിന് ശരീരപുഷ്ടി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെന്നുള്ളത് ഒരു പാരമ്പര്യ വിശ്വാസമാണ്. ഇതിൽ നിരവധി പോഷകങ്ങളും ധാതുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിന് ഒരേ സമയം കരുത്തും പുഷ്ടിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

ഹൃദയാരോഗ്യം കുറഞ്ഞവരുടെ ഹൃദയപേശികൾക്ക് ബലം കൂട്ടാൻ ഇത്തപ്പഴത്തിന് കഴിയുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പതിവായി ഇത്തപ്പഴം കഴിക്കാൻ ഗഭിണികളോടു പറയുന്നത് ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ മസിലുകൾക്ക് ബലം ലഭിക്കുന്നതു വഴി പ്രസവം പ്രയാസരഹിതമാവും എന്നതുകൊണ്ടാണ്.