

# ഉലുവ

സമ്പാദകൻ : ജോയിക്കട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

ഉലുവ ഉപയോഗിക്കാത്ത മലയാളികളായ പാചകക്കാർ എവിടേയും കാണുകയില്ല. ഉലുവയുടെ ഗുണങ്ങൾ അറിയുമ്പോൾ നമ്മൾ എല്ലാം അതിനെ വളരെയധികം സ്നേഹിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് കരുതുന്നു:

1. ഉലുവ അർച്ച് തലയിൽ പുരട്ടുന്നതു മൂലം മുടികൊഴിച്ചിൽ ഒഴിവാക്കാം. കൂടാതെ താരൻ അകറ്റുന്നതിന് ഉപകരിക്കും.
2. ഉലുവ പ്രമേഹ നിയന്ത്രണത്തിന് സഹായകമെന്ന് അറിയുന്നു.
3. ഉലുവ രക്തശുദ്ധീകരണത്തിന് സഹായിക്കുമെന്ന് പഠിക്കുന്നു.
4. ഇത് രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുമെന്ന് നമ്മൾക്ക് അറിയാം.
5. ഉലുവ കിഡ്നിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണപ്രദമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.
6. ഉലുവ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിച്ച് പ്രമേഹരോഗികളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് സഹായകമായ ഔഷധമെന്ന് അറിവുള്ളതാണ്.
7. ഇത് തൊണ്ട വേദന, ചുമ, വായിലുണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായകമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നു.
8. ഉലുവ ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.
9. ഉലുവയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നാരുകൾ മലബന്ധം കുറയ്ക്കുന്നു, കൂടാതെ ഹൃദയരോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നു എന്ന് കേൾക്കുന്നു.

10. ഉലുവ ആന്റിഓക്സിഡന്റായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതു കൂടാതെ ഇതിൽ ആൽക്കലോയ്ഡുകളും സാഭാവിക ഇന്ത്യജനും സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതായി മനസ്സിലാക്കാം.
11. ഉലുവ ലൈഗികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായകമെന്ന് അറിയുന്നു.
12. ഇത് ക്യാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമെന്ന് അറിവുള്ളതാണ്.
13. ഉലുവ ചേത്ത് കഞ്ഞി ആരോഗ്യദായകമാണ്. ഉലുവ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതായിട്ടാണ് അറിവ്.
14. ആത്മവിരമം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നതു കൂടാതെ സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു.
15. ത്വക്കിനുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഗുണപ്രദമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നു.
16. ഉലുവ വാതം നീർദോഷങ്ങൾ എന്നിവയെ ശമിപ്പിക്കുമെന്ന് പുരാതന കാലം മുതൽ ആരോഗ്യശാസ്ത്രപഠിപ്പിപ്പിന്നുണ്ട്.
17. പനി, ഫ്ലൂ എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഗുണപ്രദമെന്ന് അറിവുള്ളതാണ്.
18. ഉലുവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന സ്ത്രീകളിൽ പാലിന്റെ ഉല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു എന്ന് കേട്ടിട്ടുണ്ട്.

