Written by
Tuesday, 08 July 2008 12:28 - Last Updated Wednesday, 09 July 2008 11:53

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்தெடுத்தது அதன் சாற்றை சமையலில் பயன்படுத்துகிறChம். சுவைக்காக சரேத்துக் கொண்டாலும் அதில் நிறையை மருத்துவ குணங்கள் பொதிந்து கிடக்கின்றன. அதைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

எலுமிச்சம் பழத்தை ஒரு சர்வரோக நிவாரணி என்று சொல்லலாம். அந்தளவுக்கு நோய்கள் வராமல் தடுத்து உடல் நலத்தை காத்துக் கொள்ள என்னென்ன பொருட்கள் அவசியம் தேவையோ, அவைகள் அனைத்தும் இந்த பழத்தில் இருக்கின்றன.

ரத்தக் கொதிப்பதைத் தடுப்பதில் எலுமிச்சம் பழம் மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. மலேும் கெட்ட ரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்து வதற்கு எலுமிச்சம் பழத்தை விட மலோன ஒன்று கிடையாது. முக்கிய வடைட்டமின் சத்தான வடைட்டமின் சி, எலுமிச்சம் பழத்தில் நிறையை இருக்கிறது. எலுமிச்சையில் இருக்கும் சிட்hpக் அமிலம் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. அதனால் தொற்று நோய் கிருமிகளின் தாக்குதலில் இருந்து உடலை கண்போல பாதுகாக்கிறது.

எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை சாப்பிட்டால் மண்ணீ ரல் வீ க்கம் பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடலாம்.

எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை தேனில் கலந்து சாப்பிடுவது ஒரு சத்து மிக்க டானிக் ஆகும்.

உடலுக்கு வேண்டிய உயிரூட்டத்தையும், ஒளியையும் எலுமிச்சம் பழத்;தின் மூலம் மனிதர்கள் பெறு இயலும்.

இத்தனை நன்மை செய்யக்கூடிய எலுமிச்சம் பழத்துக்கு மலத்தை கட்டக்கூடிய குணமும் உண்டு. ஆனாலும் தேனோ சரேத்து உண்டு வந்தால் மலக்கட்டு நீ ங்கி விடும்.

http://eegarai.blogspot.com/