

நீரிழிவிற்கு அத்திப்பட்டை கசாயம்

‘அத்திமரப் பட்டை நன்னாரி ஆவாரை கடலிறஞ்சி
யித்துடன் மருதிலுப்பை இசைத்தநீர்ப் பூ லாக்கொன்ற
வத்ததோர் புளியம்பட்டை சிறுகீரை சீந்தில்முத்த
நத்தைச்சூ ரி வேர்கற்றாழை நாரத்தை வேருங்கூட்டே
கொள்ளாய் தாளீசபத்திரி திரிகடுகு குலவுபலங்க ளிரண்டாக
விள்ளாய் சாதிப்பத்திரி காயம் மிகுத்த கிராம்பு வராகனெடை
மெள்ளாய் சூ ரண மாய்ப்பண்ணி வெருகடிநாழி நீருழக்காய்
கொள்ளாய் கசாய மிருபது நாள் கூட்டாயெருமை மோர் தயிரே”

இதன் விளக்கம் :

அத்திமரப்பட்டை, நன்னாரி வேர், ஆவாரப்பட்டை, கடலிரஞ்சிப்பட்டை,
மருதம்பட்டை, இலுப்பைப்பட்டை, நீர்ப்பூ லாவேர், கொன்றைப்பட்டை,
புளியாம்பட்டை, சிறுகீரை வேர், சீந்தில்கொடி, கோரைக்கிழங்கு, நத்தைச் சூ ரி
வேர், கற்றாழை, நாரத்தை வேர், தாளீசபத்திரி, திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு,
பெருங்காயம், கிராம்பு

இவைகள் அனைத்தும் தேவைக்கு சம அளவுகள் எடுத்துக்கொண்டு
இடித்து பொடி செய்து சுடு தண்ணீரில் தினமும் 2 நேரங்கள் என 20 நாட்கள்
பருகி வர அனைத்து விதமான நீரிழிவு நோய்கள் குணமாகிவிடும். மோர், தயிர்
போன்றவைகளை உணவு வகைகளில் அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE