

மலச்சிக்கல், அஜீரணத்திற்கு கசாயம்

‘விட்ட ஓதியீர்க்கு மேவுகரு வேப்பீர்க்கு
முட்டுச்சக்கு சீரகமு மோதகமும் - தட்டியிட்டுக்
காய்ந்தே கசாயங்கொள் காணும் சீரணம் விசுழி
பாய்ந்தே கிராணிபோம் பார்”

இதன் விளக்கம் :

1. சுக்கு
2. கருவேப்பிலை
3. கருஞ்சீரகம்
4. ஓமம்

இவைகள் அனைத்தும் தேவைக்கு சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு இரவு நேர உணவிற்கு பின்பு சுடு தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல், அஜீரணம் பிரச்சனைகள் ஏற்படாது.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE