

சீ ரகம், ஏலம், பச்சைக் கற்பூரம் இவகைகளைப் பொடித்து ஓரளவில் எடுத்து அதே அளவு சர்க்கரை சரே த்து காலை, மதியம் இரவு என மென்று வளேயும் சாப்பிட்டு வந்தால் வாயுவினால் ஏற்படும் தொல்லைகள் நீ ங்கும்.

சீ ரகத்துடன் பனங்கற்கண்டு கலந்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இளைத்த தகேம் வலுப்பறும். உடலுக்கு புத்துணர் வும், தமெப்பும் ஏற்படும்.

http://pettagum.blogspot.com/2011/07/blog-post_5250.html