

ஐஐஐஐஐஐஐஐ

மாம் பழத்தில் வடைட்டமின் ...ஏ உயிர் சத்து நிறைந்துள்ளது. இதனை உட்கொள்வதால் நமது ரத்தம் அதிகமாகப் பட்டு உடலுக்கு நல்ல பலம் கிடைப்பதாக உள்ளது. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அளிக்கிறது.

ஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐஐ

சி உயிர் சத்து அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. வளரும் சிறுவர்களுக்கு வடைட்டமின் ...சி உயிர் சத்து எலும்புகளுக்கு பலத்தையும், உறுதியையும் அளிக்கின்றது. மலச்சிக்கல் இருப்பவர்கள் கொடியாப் பழத்தினை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு பயன்பெறலாம். சிறி, சிரங்கு, ரத்த சோகை இருப்பவர்கள் கொடியாப் பழம் சாப்பிட்டு இவற்றை குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். விஷ கிருமிகளை கொல்லும் சக்தி கொடியாப் பழத்திற்கு இருப்பதால் வியாதியை உண்டு பண்ணும் விஷ கிருமிகள் ரத்தத்தில் கலந்தால் அதை உடனடியே கொண்டு விடும்.

ஐஐஐஐஐஐ

வருடம் முழுவதும் கிடைக்கக்கூடிய பழம் இது. இதிலும் வடைட்டமின் ...ஏ உயிர் சத்து நிறைய இருக்கிறது. பல சமந்தமான குறைபாட்டிற்கும், சிறு நீர்ப்பையில் உண்டாகும் கல்லை கரைக்கவும் பப்பாளி சாப்பிட்டால் போதும். மலேம் - நரம்புகள் பலப்படவும், ஆண்மை தன்மை பலப்படவும், ரத்த விருத்தி உண்டாகவும், ஞாபக சக்தியை உண்டு பண்ணவும் பப்பாளி சாப்பிடுங்கள். மாதவிடாய் சார்பான அளவில் இன்றி கஷ்டப்பட்டு கொண்டிருக்கும் பெண்மணிகள் தினமும் பப்பாளிப் பழம் உண்டு வந்தால் மாதவிடாய் குறைபாடு சீராகும். அபிசகி பப்பாளி பழத்தினை உண்டு வருபவர்கள் எவ்வகை நோய்க்கும் ஆளாக நோடாது. எந்த வகையான தொற்று நோய் பரவினாலும், அது இவர்களை தாக்காது. பப்பாளி பழத்தில் இயற்கையாகவே விஷ கிருமிகளை கொல்லும் ஒரு வகை சத்து இருப்பதால் பப்பாளி பழத்தை சாப்பிடுபவர்களின் ரத்தத்தில் நோய் கிருமிகள் தங்கி நோயை உண்டு பண்ணுவாய்ப்பில்லை.

ஐஐஐஐஐஐ

அன்னாசி பழத்தில் வடைட்டமின் ...பி உயிர் சத்து அதிக அளவில் உள்ளது. அது உடலில் ரத்தத்தை விருத்தி செய்வதாகவும், உடலுக்கு பலத்தை தருவதாகவும் இருப்பதோடு பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் அஹ்ய மருந்தாகவும் இருக்கிறது. தகேதில் போதுமான ரத்தமில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு அன்னாசிப் பழம் ஒரு சிறந்த டானிக். நன்றிக் பழத்த அன்னாசி பழத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாக செய்து வயியிலி திசிப்படாமல் உலர்த்தி வற்றல்களாக செய்து வதைத்து கொண்டு தினமும் படுக்க சலுவதற்கு அரமைணி நேரத்திற்கு முன்னதாக ஒரு டம்ளர் பாலில் ஓர் ஐந்து அன்னாசி வற்றல்களை ஊற வைத்து, பின் படுக்கச் சலெல்லும் போது ஊறிய வற்றல்களை 40

நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இதனால் பித்தம் சம்மந்தமான அனாதைத் து
கோளாறுகளும் நீங்கும். அன்னாசி பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர பிண்களுக்கு
ஏற்படும் வளைய நோய் குணமாகும்.

ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ

விளம்பழம் பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் சிறந்த பழமாகும். இதில் இரும்பு
சத்தும், சூண்ணாம்புச்சத்தும், வடைட்டமின் ...ஏ சத்தும் உள்ளது. இப்பழத்துடன்
வெல்லம் சேர்த்து பிசைந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் சம்மந்தமான
அனாதைத் து கோளாறுகளும் குணமாகும்.
பித்தத்தால் தலை வலி, கண்பார்வை மங்கல், காலையில் மஞ்சளாக வாந்தி எடுத்தல், சதா
வாயில் கசப்பு, பித்த கிருகிருப்பு, கைகால்களில் அதிக விரைவான பித்தம் காரணமாக
இளநரம், நாவில் ருசி உணர்வு அற்றநிலை இவையனைத்தும் விளம்பழம் குணப்படுத்தும்.
விளம்பழத்திற்கு ரத்தத்தில் கலக்கும் நோய் அணுக்களை சாகடிக் கும் திறன்
உண்டு. எனவே எந்த நோயும் தாக்காமல் பாதுகாக்கும். அஜீரண குறைபாட்டை
போக்கி பசியை உண்டுபண்ணும் ஆற்றலும் விளம்பழத்திற்கு உண்டு.
முதியவர்களின் பல் உறுதி இழப்பிற்கு விளம்பழம் நல்ல மருந்து.

ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ

மாதுளம் பழத்திற்கு மலத்தை இளக்கும் சக்தி உண்டு. மலச்சிக்கலால்
கஷ்டப்படுபவர்கள் தொடர்ந்து மீண்டும் நாட்கள் மாதுளம் பழத்தை சாப்பிட்டு
வந்தால் மலச்சிக்கலிலிருந்து குணம் பெறலாம்.
வறட்டு இரும்பு உள்வளங்கள் தொடர்ந்து மீண்டும் நாட்களுக்கு மாதுளம் பழம்
சாப்பிட்டு வந்தால் இரும்பு குணமாகும். பித்த சம்மந்தமான அனாதைத் து உடல் நல
குறைபாட்டிற்கும் மாதுளம் பழத்தை சாப்பிட்டு வரலாம்.
மாதுளம் பழத்தின் தோலை அம்மியில் மைபோல் வதைத்து அரைத்து அதில்
எலுமிச்சம் பழம் அளவு எடுத்து அரை ஆழாக்கு எருமை தயிர் கலந்து மீண்டும் நாள்
காலையில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பிற மருந்துகள் கொடுத்துக் குணமாகாத
சீ தபேதி உடன் நிற்கும்.

ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ

மலச்சிக்கல் இருப்பவர்கள், மீலநோய் குறைபாடு இருப்பவர்கள் தினமும்
வாழைப்பழம் ஒன்றை சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல், மீலநோய்
குறைபாட்டிலிருந்து விடுபடலாம். மேலும் தினமும் இரவு உணவிற்கு பின் ஒரு பழம்
வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.
எந்த வயதினராக இருந்தாலும், கண்பார்வை குறையை ஆரம்பித்தவுடன் அவர்களுக்கு
தினசார உணவில் சுவை வாழைப்பழம் வளைக்கு ஒன்று வீதம் 21 நாட்களுக்கு
கொடுத்து வந்தால் கண்பார்வை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளிவடைய ஆரம்பிக்கும்.
திரும்பமாகி பல ஆண்டுகளாகியும் கர்ப்பமே தாபக கவிலை என்று மனம் வருந்தி
கொண்டிருக்கும் தம்பதியர்கள் சுவை வாழை பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால்
உடலில் உயிர் சக்தி அணுக்கள் போதுமான அளவில் பெருகி கருத்தாபக கவாய்ப்பாகும்.
ரஸ்தாளி வாழைப்பழத்தினதெண்ணீர் விட்டு கரத்தை மீண்டும் வளைக்கொடுத்தால்
வயிற்றுப்போக்கு நின்ற விடும். இதுபோன்றே பலாப் பழமும் மருத்துவ பயன்
மிக கதாகவே இருக்கின்றது. இதில் வடைட்டமின் ...ஏ1 உயிர்சத்து அதிகம் இருப்பதால்

இதனை சாப்பிட்டால் உடல் வளர்ச்சி ரடையும். வடைட்டமின் ...ஏ உயிர் சத்திற்கு தொற்று கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி இருப்பதால் உடலில் தொற்று நோய் தொற்றாது.

சென்னை டிஜிட்டல் நகரம்

ஆரஞ்சில் வடைட்டமின் ...ஏ அதிகமாகவும், வடைட்டமின் ...சி-யும், ...பி-யும், பி-2ம் உள்ளன. மலேமும் இதில் சுண்ணாம்புச் சத்தும் மிகுந்து காணப்படுகிறது. பல நாட்களாக வியாதியால் பாதித்து தறியவர்களுக்கு இதுவொரு சிறந்த இயற்கை டானிக் ஆகும்.

இரவில் தூக்கமில்லாமல் கஷ்டப்படுபவர்கள் படுக்க போவதற்கு முன்பாக அரை டம்ளர் ஆரஞ்சு பழச் சாறுடன் சிறிது சூத்தமான தனையை சேர்த்து சாப்பிட இரவில் நன்றாக தூக்கம் வரும். பல சதவை க்கம், சோத்தனை விழுந்து வலி ஏற்படாதல், பல வலி, பல ஈறுகளில் ரத்தக் கசிதல் இருப்பவர்கள் ஒரு வாரம் அரை டம்ளர் ஆரஞ்சு பழச் சாறனை கொப்பளித்து விழுங்க உடன் நிவாரணம் பெறலாம்.

சென்னை டிஜிட்டல் நகரம்

எல்லா வகையான திராட்சையிலும் பொதுவாக வடைட்டமின் ...ஏ உயிர் சத்து அதிக அளவில் காணப்படும். பொதுவாக சாடியாக பசி எடுக்காமல் வயிறு மந்த நிலையில் காணப்படுபவர்கள் கர்ப்பு திராட்சை எனப்படும் பன்னீர் திராட்சையில் அரை டம்ளர் சாறு எடுத்து அதனுடன் சர்க்கரை சிறிது சேர்த்து அருந்தி வந்தால் மந்த நிலை நீங்கி நன்றாக பசி எடுக்கும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதக கோளாறுகளுக்கு திராட்சை சாறு ஒரு சிறந்த வரப்பிரசாதமாகும். மாத விலக்கு தள்ளிப்போதல், குறைவாக வும், அதிகமாகவும் போதல் போன்ற குறைபாடுகளுக்கு கர்ப்பு திராட்சை சாறு அரை டம்ளரால் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து தினமும் வறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் முறையான கால இடைவெளியில் மாதவிலக்கு வளையாகும். திராட்சை சாற்றினதை தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

வயிற்றில் இரைப்பை, குடல்களில் புண் ஏற்பட்டிருந்தால், வாயிலும் புண் ஏற்படும். வாயில் உள்ள புண்ணை ஆற்ற வண்டுமனால் முதலில் வயிற்றில் உள்ள புண்ணை ஆற்ற வேண்டும். இராமல் நின்று விடும். அல்லது எலுமிச்சை சாறுடன் சிறிய இஞ்சி துண்டை நறுக்கிப் போட்டு கொதிக்க வைத்து இறுத்து ஆற வைத்து இதேபோல் தொடர்ந்து காலம் மாலையாக மூன்று தினங்கள் கொடுத்து வந்தாலும் இராமல் நின்று விடும். தலவைலி இருப்பவர்கள் சீடான கப் காபியில் அரை எலுமிச்சை பழத்தினை பிழிந்து 3 நாட்கள் குடித்து வந்தால் பிறகு தலவைலியே வராது.

தளே கொட்டிய இடத்தில் எலுமிச்சை பழத்தினை இரண்டாக பிளந்து ஒரு பாதியை கொட்டிய இடத்தில் நன்றாக தயேக்க வேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு துண்டுகளையும் தயேத்துவிட்டால் சிறிது நேரத்திற்கு கெல்லாம் விஷம் இறங்கி வலி நின்றுவிடும்.

எலுமிச்சம் பழத்தினை அடிக் கடி உபயோகித்து வருபவர்களுக்கு உஷ்ண அதிகாப்பால் உண்டாகும் வயிற்று வலி, பித்தத்தால் ஜீரண உறுப்புகளில் ஏற்படும் குறைபாடுகள், உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் சிறுநீர் தொந்தரவுகள், மலசிக்கல், உஷ்ண இராமல் ஆகிய தொந்தரவுகள் வராது.

சென்னை டிஜிட்டல் நகரம்

தினமும் இரவில் படுக்க சலிக்கும் முன்னர் ஒரு டம்ளர் காய்ச்சிய பசும் பாலையும், இரண்டு பீரேட் ச்சம் பழத்தினையும் உண்டு வந்தால் உடல் நல்ல பலம்பெறும். புதிய ரத்தமும் உண்டாகும். தோல் பகுதிகள் மிருதுவாகவும், வழுவுழப்பாகவும் இருக்கும். கண் சம்மந்தமான கோளாறுகளும், நரம்பு சம்மந்தமான கோளாறுகளும் நீங்கும். தோற்று நோய் கிருமிகள் நம்மை அணுகாது. பல் சம்மந்தமான வியாதிகளும் கண்மடைந்து, பல கெட்டிப்படும்.

ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ

அளவிற்கு மீறி பதேயானால் ஒரு எலுமிச்சை பழச்சாற்றை அரை டம்ளர் நீர் ஹல் கலந்து கொடுத்தால் உடனடியாக பதே நின்றுவிடும். கடும்பையான வேலை பளுவினால் ஏற்படும் களைப்பை போக்க எலுமிச்சை பழத்தினை கடித்து சாற்றை உறிஞ்சி குடித்தால் உடனே களைப்பை போக்கும்.

நெஞ்சினில் கபம் கட்டி இருமலால் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் ஒரு எலுமிச்சை பழச்சாறுடன் ஒரு ஸ்பீன் தனை கலந்து காலை, மாலையாக தொடர்ந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் கபம் வளியாகி உடல் நன்கு திறும்.

பழங்களைப் போலவே காய்கறிகளும் மனிதர்களுக்கு உடல்நலக் கோளாறுகளை தனிக் கும் வகையில் தான் உள்ளது. நோய்களை முழுதுமாக குணப்படுத்துகிறதோ இல்லையோ ஆனால் நோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் காய்கறிகளுக்கு உண்டு என்பதை மறுக்க முடியாது. நமது முன்னோர்களும், சித்தர்களும் காய்கறிகளையே பல நாட்கள் உண்டு நீண்ட ஆயுளுடன், திடகாத்திர ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்திருந்ததை நமது வரலாறு கஃறும். காய்கறிகள் ஒவ்வொன்றிற்குமே ஒவ்வொரு வகையான மருத்துவ குணம் உண்டு. உடனே நீங்கள் இந்த நோய்க்கு இந்த காயை சாப்பிட்டால் இந்தக் குறிப்பிட்ட நோய் குணமாகிவிடும் என்று களைவிக்கக் கூடாது. பொதுவாக காய்கறிகளில் நார்சத்து நிரம்பியிருப்பதினால் வயிற்றுக்கு கடுமையான, நம் உடம்பை ஆரோக்கிய முடன் வைத்திருக்க உதவுகிறது. நீர்மம் நோயாளிகளும், ரத்த அழுத்த நோயாளிகளும் காய்கறிகளை நிறைய உண்பது அவசியம் என்று கஃறப்படுகிறது. இதற்கு காரணம் உண்டு. காய்கறிகளில் இருக்கும் பைபர் எனப்படும் நார்சத்து வயிற்றில் நீண்ட நேரம் தங்கி நல்ல ஜீரண சக்தியை கொடுத்து உணவில் இருந்து சத்துக்களை பிஹத்து ரத்தத்தில் சரேப்பதற்கு உதவி செய்கிறது. இந்த நார்சத்தற்ற உணவுகளை சக்கையாக நாம் உண்ணும் போதுதான் மலச்சிக்கல் மற்றும் குடல் தொல்லகைப் போன்றவற்றிற்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. எனவே காய்கறிகள் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

http://eegarai.blogspot.com/2005/04/blog-post_111338361736948226.html