



ஐந்தாம் - ஐந்தாம் ஐந்தாம்

ஐந்தாம் ஐந்தாம் ஐந்தாம் :

கடும்யான மற்றும் கொடிய நோயின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட்டவர்களின் உடல் மிகவும் மோசமாகவும், பலவீனமாகவும் காணப்படும். மலேமும் இவர்கள் நோயிலிருந்து விடுபட்டும் நோயாளி போல தோற்றமளிப்பார்கள். இவர்களை திறை தகைத்தை வலுப்படுத்த உண்டு சிறந்த மருந்தாகும்.

இவர்கள் உண்டு களியாகவோ கஞ்சியாகவோ அல்லது அரிசி சேர்த்து அரைத்து வகைவகை உணவாக உண்டு வந்தால் தகைம் வலுப்பெறும், எலும்பு, தசை, நரம்புகளின் ஊட்டத்திற்கு நல்லது.

ஐந்தாம் ஐந்தாம் ஐந்தாம் :

இன்றைய அவசர உலகில் நோயின் தாக்கமும் அவசரமாக உள்ளது. இதற்கு காரணம் உடல் சீர்தான். மன அழுத்தம், ஓய்வில்லா உழைப்பு, தடுக்கமின்மை போன்றவற்றால் உடல் சீர்தான் ஏற்படுகிறது.

உண்டுடன் தவிட்டு நீக்காத பச்சரிசி, சூக்கு, வந்தயம் சேர்த்து அரைத்து களி செய்து பனவெல்லத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சீர்தான் தணியும்.



வலுப்பறும்.

00000000 :

நாற்பது வயதகை கடந்த பண்களாகும், பருவம் அடறந்த பண்களாகும் கண்டிப்பாக ஊட்டச்சத்து அதிகம் தவே. இவர்களாகு உளுந்தை கஞ்சியாக சயெ்து கொடுத்து வந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

அல்லது தலால் நீ க்காத உளுந்துடன் தவிடு நீ க்காத பச்சரிசி சரேத்து அரதைது களி சயெ்து நல்லண்ணெய் மற்றும் பனவைலெலம் சரேத்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பலம் பறும். இடும்பு வலி குணமாகும்.

-000000000000 00000000 000000 000000000000.