

వంటింటి ఆరోగ్య చిట్కాలు



Download Nithra Calendar Click Here

<http://bit.ly/ntecpdf>



విన్నోదము



నిత్ర పబ్లికేషన్స్ తరపున మేము భక్తి, ఆంగ్ల పరిజ్ఞానం, విద్యా రంగం.. ఇలా అనేక రకములైన పుస్తకములను పి.డి.ఎఫ్. రూపంలో పాఠకులకు సరసమైన ధరలలో అందించుచున్నాము.

కానీ కొందరు పాఠకులు తాము కొనుగోలు చేసిన పి.డి.ఎఫ్. రూపంలో ఉన్న పుస్తకాలను వాట్సాప్ మొదలైన గ్రూపులలో షేర్ చేయుచున్నారు. ఈ విధంగా షేర్ చేయబడిన పి.డి.ఎఫ్. పుస్తకము కొద్ది గంటలలోనే అన్ని గ్రూపులలోకి చేరుచున్నది. దీనివలన మా పి.డి.ఎఫ్. స్టోర్లో ఆ పుస్తకము అమ్మకం విషయంలో తీవ్ర ప్రభావమును చూపుచున్నది.

మేము పుస్తకాల రూపకల్పనకు అత్యంత వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి విషయసేకరణకు అనేక గ్రంథములను, అంతర్జాలము శోధించి చేసిన ప్రయత్నములు ఈ విధముగా వ్యర్థమగుచున్నవి. కావున పి.డి.ఎఫ్. పుస్తకములు కొనుగోలు చేసిన పాఠకులు దయచేసి గ్రూపులలో షేర్ చేయవద్దని మా మనవి. ధన్యవాదములతో....

- నిత్ర యాజమాన్యము





ఓమ్ గం గణపతయే నమః



కావడానికి, నొర్రక శ్రమ వల్ల కాళ్ళు, చేతులు, గుండె, మెదడు మొదలైన ముఖ్య అంగాలు అలసట తీరి సక్రమంగా పనిచేయడానికి నిద్ర ఉపకరిస్తుంది. అటువంటి వారికి రోగాలు దరిచేరవు. కనుక మంచి నిద్ర సగం రోగాలను హరించి వేస్తుంది అని ఈ సూక్తికి అర్థం.

3. ముద్గధాలి గధవ్యాలి:- అన్ని రకాల పప్పు ధాన్యాలలో, పచ్చి పెసలు ఉత్తమమైనవి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇతర పప్పు ధాన్యాలు అన్నీ, ఒకటి లేదా మరొకటి దుప్పభావాలను కలిగి ఉంటాయి.

4. బొగ్గుస్తి సంధనకరో రాసోనాహా:- వెల్లుల్లి విరిగిన ఎముకలతో కలుస్తుంది. వెల్లుల్లి తరచుగా తినేవారిలో ఎముకలు, వాటి జాయింట్లు గట్టిగా ఉంటాయి.

5. స్నానమ్ నామా మనఃప్రసాధనకరం దుస్వప్న విధ్వంసకం:- స్నానం డిప్రెషన్ ను తొలగిస్తుంది. ఇది చెడ్డ కలలనును దూరం చేస్తుంది.



6. నాస్తిమూలం అనౌషాధం:- శరీరానికి ఎటువంటి ఔషధ ప్రయోజనం లేని కూరగాయలు అంటూ లేవు.
7. నా వైద్యో ప్రభుయుయుషా:- ఏ డాక్టర్ కూడా మన బీర్ష్యాయువుకు ప్రభువు కాదు. వైద్యులకు కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయి.
8. చింతా వ్యాధి ప్రకాషయ:- చింత అనారోగ్యాన్ని తీవ్రతరం చేస్తుంది.
9. వ్యాయమాన్య సనైహి సనైహి:- ఏదైనా వ్యాయామం నెమ్మదిగా చేయండి. వేగవంతమైన వ్యాయామం మంచిది కాదు. నడక కూడా ఇందులోకి వస్తుంది.
10. అజవత్ చార్వనం కుర్యాత్ :- మీరు తినే ఆహారాన్ని మేక లాగా నమలండి. ఎప్పుడూ ఆత్మత తో ఆహారాన్ని మింగకూడదు. శీర్ణక్రియలో లాలాజలమే మొదట సహాయపడుతుంది.



11. అతి సర్వత్రా వర్ణయేత్ :- అధికంగా తినేది ఏదైనా, అది మంచి రుచిని కలిగి ఉన్నా, ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మితంగా (తక్కువ) తినండి.

12. న స్నానం ఆచరేత్ భుక్త్వా :- ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే స్నానం చేయకండి. శీర్ణక్రియ ప్రతికూలంగా ప్రభావితమవుతుంది.

13. న్నాస్తి మేఘసమం తోయం:- స్వచ్ఛతలో వర్షపునీటికి, ఏ నీరు సాటి రాదు. పల్లెటూళ్ళలో ఇప్పటికీ వర్షపు నీటిని పట్టి వడకట్టి త్రాగుతారు. కాని నేరుగా పడిన వర్షపు నీటినే పట్టాలి. ఇంటి చూరుల మీదనుంచి కాలిన నీరుకాదు.

14. అశీర్షే భేజాజం వాఠి:- మంచినీరు ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా అశీర్షాన్ని పరిష్కరించవచ్చు.

15. సర్వత్ర నూతనం శాస్త్రం సేవకన్న పురాతనం:- తాళా విషయాలను ఎల్లప్పుడూ ఇష్టపడండి. ఓల్డ్ రైస్ మరియు ఓల్డ్ సర్వెంట్ను కొత్తగా మార్చాల్సిన అవసరం ఉంది.



(ఇక్కడ నేవకుడి విషయంలో అసలు అర్థం ఏమిటంటే: అతని విధులను మార్చండికానీ, తొలగించవద్దు.)

16. నిత్యమ్ సర్వ రసభ్యాసహా :- ఉప్పు, తీపి, చేదు, పులుపు, అన్ని రుచులు కలిగి ఉన్న పూర్తి ఆహారాన్ని తీసుకోండి.

17. జఠరామ్ పూరైధార్థమ్ అన్నాహి :- మీ కడుపు అరవంతు ఘనపదార్థాలతో, పావువంతు నీటితో నింపండి మరియు మిగిలినది ఖాళీగా ఉంచండి.

18. భుక్త్వా విసస్థాంధ్ర:- ఆహారాన్ని తీసుకున్న తర్వాత వప్పుడా పనిలేకుండా కూర్చోవద్దు. కనీసం 100 అడుగులు అయినా నడవండి.

19. క్షుత్ సాధాతం జనయతి:- ఆకలి, ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. (ఇంకా చెప్పాలంటే, ఆకలితో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తినండి.)



20. చింతో జరానామ్ మనుష్యానమ్ :- చింతించడం అనేది వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. కనుక అనవసరపు చింతలతో ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకోకండి.

21. సతం విహాయ భోక్తవ్యం :- ఆహారం తీసుకొనే సమయం వచ్చినప్పుడు, ఎంతటి పనినైనా కూడా పక్కన పెట్టండి. నిద్రానంగా భోజనం చేయండి. వేగంగా తినడం, పని ఉండని అసలు భోజనమే మూలవేయడం చాలా అనర్థదాయకం.

22. సర్వ ధర్మేశు మధ్యమామ్ :- ఎల్లప్పుడూ మధ్యే మార్గం నిి ఎంచుకోండి. దేనిలోనైనా విపరీతంగా వెళ్లడం మానుకోండి. ఈ ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించిన వారికి చిరాయువు, నిత్య ఆరోగ్యం తప్పక లభిస్తాయి.

వంటగదే ఔషధశాల

ఈ భాగంలో సామాన్యంగా, మనం వంట గదిలో వాడు కొనే అనేక ఔషధ విలువలు కలిగిన పదార్థాలను గురించి, వాటి యొక్క ఉపయోగాలను గురించి, విశదంగా చర్చించడానికి ప్రయత్నించడం జరిగింది. మామూలుగా వచ్చే జలుబు, దగ్గు మొదలైన వాటి నుండి, తీవ్రంగా ఉండే ఆస్కా, మధుమేహం వంటి జబ్బుల వరకూ, వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళనవసరం లేకుండా ఎలా తగ్గించుకోవచ్చో తెలుసు కుందాము .





పసుపు

పసుపు అల్లం జొతికి చెందిన దుంప. పసుపు వాడకం భారతదేశంలో వేల సంవత్సరాల నుండి ఉంది. పసుపును రెండు రకాలుగా వాడతారు. పచ్చి పసుపు దుంపలను అలాగే ఎండబెట్టి వాడడం మరియు ఉడికించి, ఎండ బెట్టి వాడడం. ఉడికించిన దుంపలను వాడడమే మనకు ఎక్కువ అలవాటు. దీని వలన పసుపులోని ఎలర్జిక్ కలిగించే గుణం పూర్తిగా పోతుంది. పసుపును పై పూతగా, మరియు లోపలికి



కూడా తీసుకొంటారు. నీళ్ళతో కలిపి పాదాలకి పూయడం వలన ఫంగస్ వ్యాధులు, గజ్జి, ఇతర బాక్టీరియా వ్యాధులు తగ్గుతాయి. కాలి పగుళ్ళు, రొకుండా ఉంటాయి. పసుపును, కొద్ది నూనెలో కలిపి వేళ్ళ మధ్య ఉంచితే, నీళ్ళలో నొనడం వలన వచ్చిన ఎలర్జి తగ్గి, పాదాలకు అందం వస్తుంది. ముఖానికి పూస్తే నల్ల మచ్చలు, మొటిమలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. పసుపులో బెల్లం కలిపి తింటే కడుపులో మంట, అల్సర్లు తగ్గుతాయి. నీరం పైన వచ్చే ఎర్రని దద్దుర్లు పూర్తిగా పోతాయి. బొలింతలకు పెడితే పాలు బాగా పడతాయి. వేడిపాలలో ఒక గ్రాము పసుపు కలిపి ఇస్తే జలుబు, దగ్గు తగ్గిపోతాయి.

పసుపు పొడి, 5 గ్రా ఉసిరి పొడి కలిపి తెల్లవారగానే ఇస్తే, మధుమేహం క్రమేణా తగ్గిపోతుంది. పసుపు ప్రతి నిత్యం తీసుకునే వారిలో, జీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన క్యాన్సర్ జబ్బు రొదు. అప్పుడే తగిలిన గాయాలపై పసుపు పొడి జల్లితే



చిట్టి ఆరోగ్య చిట్కాలు - శ్రీరామరక్ష

చీము పట్టకుండా, తొందరగా మానిపోతాయి. బీని నుండి తీసిన కర్క్యుమిన్ అనే పదార్థము ఆయింట్ మెంటు రూపంలో మార్కెట్లోకి వస్తోంది. పసుపు రక్తాన్ని శుభ్ర పరుస్తుంది. చర్మవ్యాధులను నివారిస్తుంది. పసుపు ఔషధమేకాక ఒక గొప్ప సౌందర్య పోషకం కూడా. కనుక పసుపు వాడడం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యదాయకం.



ధనియాలు



ధనియాలు లేని ఇల్లు అంటూ ఉండదు. చాలా చౌకగా లభించే, ఎన్నో విలువైన గుణాలు కలిగిన మసాలా ద్రవ్యం ధనియాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. వీటిని కొందరు వేయించి, కొందరు పచ్చివి గానూ వాడతారు. వీలైనంత వరకూ వీటిని వేపకుండా లేక చాలా కొద్దిగా వేడి చేసి వాడాలి. లేకపోతే వీటిలోని ఔషధ గుణాలు పూర్తిగా పోతాయి. కాచి చల్లార్చిన నీటిలో నాలుగోవంతు నలగగొట్టిన పచ్చి ధనియాలు రెండు గంటలు నానవేసి, చేతితో బాగా కలిపి, చక్కెర కలిపి, ఆ నీటిని త్రాగిస్తే, జ్వరం వెంటనే తగ్గుతుంది. దప్పిక, మంట పూర్తిగా పోయి, చెమట పడుతుంది. పారాసిటమాల్ కంటే వేగంగా పనిచేస్తుంది. కళ్ళకలకలో, ఈ నీటిని బాగా వడగట్టి కళ్ళలో వేస్తే, దురద, ఎరుపు తగ్గిపోతాయి. పచ్చి ధనియాలు నూరి కడితే ఎలాంటి తలనొప్పినా తగ్గుతుంది. మూల వ్యాధి లో, చక్కెర కలిపిన పొడి లేక ధనియాల నీళ్ళు ఇస్తే, దురద, రక్తస్రావం తగ్గిపోతాయి. వదిలి పెట్టకుండా



ఉండే జలుబులో కూడా, ధనియాల నీళ్ళు రెండుసార్లు తొగాలి.

మోతాదు: పొడి 5 నుండి 10 గ్రాములు, నీళ్ళు 50 నుండి 100 మి.లీ. 6



సోపు

సోపు లేక సోంపు శీలకర్ర వలె ఉండి, మసాలా దినుసుగా, తొంబూలంలో కూడా వాడబడుతుంది. కొంతమంది, వంటలో, మంసాహార వంటకాలలో కూడా వాడతారు. నిజానికిది చాలా మంచి ఔషధము. దీనిని కూడా వీలైనంత వరకు పచ్చిది గానే వాడాలి. చిన్న పిల్లలలో వచ్చే అనేక

రోగాలకు ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. పొడిచేసి తినిపించవచ్చు లేదా పొడిచేసి నీళ్ళలో ఒక గంట ఉంచి, ఆ నీళ్ళు ఇచ్చినా కడుపునొప్పి, గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ తగ్గిపోతాయి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. నులి పురుగులు పడిపోతాయి. కఫం అడ్డగించి, ఆయాసపడే వ్యక్తులలో ఇది వెంటనే శ్వాసనాళాలను తెరిపించి, గాలి ఆడేటట్లు చేస్తుంది. అతిసార వ్యాధిలో ఈ పొడిని మెంతుల పొడితో కలిపి ఇవ్వవచ్చు. ఎముకల నొప్పిలో, నీళ్ళతో నూరి పేష్టులా చేసి పట్టడే నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. మాత్రంలో వచ్చే మంట తగ్గడానికి కూడా సోంపు ఉపయోగపడుతుంది.

మోతాదు : పొడి 2 - 5 గ్రాములు





మెంతులు

మెంతులు ప్రతి ఇంట్లోనూ తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. వీటి సువాసనకు ఇష్టపడని వాళ్లుండరు. వేయించి లేక పచ్చివి వాడుకోవచ్చు. పచ్చి మెంతుల పొడి ప్రతిరోజూ ఉదయం 10-15 గ్రాములు తింటే, మధుమేహం పూర్తి అదుపులో ఉంటుంది. కొబ్బిగా వేయించి, బెల్లంతో కలిపి, లడ్డూలు చేసి ఇస్తే, ప్రసవానంతర నొప్పులు తగ్గుతాయి. పాలు బాగా పడతాయి. ఆరవ శుద్ధి జరుగుతుంది. రక్త మొలలలో కూడా బాగా ఉపయోగిస్తుంది. నేతిలో వేయించి, ఉప్పు కలిపి



చిట్టి ఆరోగ్య చిట్కాలు - శ్రీరామరక్ష

పొడిచేసి ఇస్తే, అతిసారం, గ్రహణీ రోగం తగ్గిపోతాయి. నొనవేసిన మెంతులని నీళ్ళతో కలిపి నమిలి తిన్నా, ముద్దచేసి తిన్నా, 'ఏ' విటమిన్ లోపంవలన వచ్చే వ్యాధులు రావు. మజ్జిగలో నొనవేసి తినిపిస్తే చాలా బాగుంటాయి. చక్కెర కలిపి తినిపిస్తే, బరువు తగ్గిన పిల్లలు మళ్ళీ మామూలుగా తయారవుతారు. మెంతులను నూరి తలకు పట్టాస్తే చుండ్రు పోవడమేగాక, శిరోజాలు ఏపుగా పెరుగుతాయి.

మోతాదు : పొడి : 5-20 గ్రాములు.



అల్లం మరియు శొంఠి



అల్లము మరియు శొంఠి రెండూ ఒకటే. పచ్చగా తవ్విన భూగర్భ కాండొన్ని అల్లం అంటాము. దొనినే పై చర్మం తీసి, సున్నపు నీటిలో ఉడికించి ఎండబెడితే శొంఠి అంటాము. ఈ రెండింటి నీ మనం వాడుతూనే ఉన్నా, ఈ మధ్యకాలం లో ఔషధంగా వాడడం తగ్గించేనాము. అశీర్ణ వ్యాధి తో బాధపడేవారు చిన్న అల్లం ముక్కను ఒక ఉప్పు రాయి తో కలిపి భోజనానికి ముందు నమిలి తింటే ఆకలి పెరుగుతుంది. నాలుక, కంఠం శుభ్ర పడి, రుచి పెరుగుతుంది. తేనెతో కలిపి అల్లం రసం తాగిస్తే దగ్గు, ఆయాసం తగ్గిపోతాయి. నీరుల్లి రసంతో కలిపి తాగితే వాంతులు నిలిచిపోతాయి. ప్రయాణాలలో వాంతులు వచ్చే వాళ్ళు రెండు స్వూనుల అల్లం రసం కాని, ఒక స్వూను శొంఠి పొడి కొని తీసుకొంటే, 12 గంటలపాటు వాంతి రాదు. జ్వరం ఉన్నప్పుడు మాత్రం అల్లం వాడకూడదు.. కిళ్ళు నొప్పులకు శొంఠి పొడి రోజూ తింటే వాపు తగ్గి కిళ్ళు



వంగుతాయి. శౌంఠి, అల్లము నోటికి రుచిని కలుగు జేసి, పైత్యాన్ని పోగొట్టి ఆకలిని రేకెత్తిస్తాయి. అశీర్ణము, అగ్నిమాంద్యం హరిస్తాయి. నిత్యము అల్లము రసములో కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె చేర్చి 1-2 టీ స్పూన్లు ఉదయం పరగడపున సేవించడం ఆరోగ్యకరము.

మోతాదు : అల్లం రసం 5- 15మి.లీ. , శౌంఠిపాడి 5-10 గ్రాములు.



మిరియాలు

మిరియాలు తమలపాకు జాతికి చెందిన తీగ కాయలు. కేరళలో ఎక్కువగా పండుతుంది. కొంచెం ఖరీదైన ద్రవ్యమైనా, ఔషధంగా చాలా ఉపయోగిస్తుంది. మిరియాల కషాయం తొగిస్తే జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలలో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది. ఎంతో కాలం నుంచి ఉన్న జలుబుకు ఇంతకంటే

చిట్టి ఆరోగ్య చిట్కాలు - శ్రీరామరక్ష

మంచి మందు దొరకదు. మలేరియా జ్వరంలో ఇతర మందులతో బాటు బీనిని వాడితే చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఆస్టాలో ప్రతిరోజు ఉదయం నిద్రలేవ గానే ఒకటి లేక రెండు మిరియాలు నమిలి వేడినీళ్ళు త్రాగితే కొన్నాళ్ళలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. పై పూతగా కూడా మిరియాల పొడిని వాడుకోవచ్చు. నూనెలో వేసి కాచి, వడగట్టి ఆ నూనె రొద్దే నొప్పులు తగ్గుతాయి. దురదలు, ఎలర్జి పోతాయి. కాలి పగుళ్లకు కూడా ఈ నూనె రాయవచ్చు.

మోతాదు : పొడి : 1 - 2 గ్రాములు.



జీలకర్ర



శీలకర్త విరివిగా వాడబడుతుంది. దీని నుండి తీయబడే నూనెకు ఎంతో విలువుంది. సాధారణంగా వంటలలో శీలకర్త వేయించి వాడతాము. శీలకర్త పొడి వాడడం వలన శీర్షాశయంలో వచ్చే అల్సర్లు తగ్గుతాయి. లివరు పని చెయ్యడం మెరుగవుతుంది. నెలల తరబడి బాధించే రక్త విరేచనాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. అతిసారంలో మజ్జిగ

లేక పెరుగుతో కలిపి ఇస్తే, ఒక గంటలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. దీని వలన మూత్రం బాగా సాఫీగా వస్తుంది. బాలింతలో పాలు పడతాయి. మూల వ్యాధిలో రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. నిద్ర బాగా వచ్చేటట్లు చేస్తుంది. శరీరంలోని ఏ కండరంలోని నొప్పివైనా కొన్ని గంటలలో తగ్గిస్తుంది.

మోతాదు : 5-10 గ్రాములు



వామ

వాముని ప్రతి రోజు వంటలలో వాడక పోయినా ఎన్నో రకాలయిన పిండి వంటలలో సుగంధం కోసం కలుపుతాం. వాము కలపడం వలన, అజీర్ణం చెయ్య కుండా ఉంటుంది. చిన్న వారిలోనూ, పెద్దవారి లోనూ కూడా వాము 5 గ్రాములు నమిలి వేడి నీళ్ళు తాగితే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. నులిపురుగులు పడిపోతాయి. కీళ్ళనొప్పిలకు కూడా ఈ మధ్యన చాలా బాగా పనిచేస్తున్నట్లు కనుక్కోబడింది. మూత్రాశయం, గర్భాశయం వీటికి సంబంధించిన వ్యాధులలో పనిచేస్తుంది. నెలసరి రోవడానికి పది రోజుల ముందు నుండి ఈ పొడి వాడితే ఎంతో కాలం నుండి ఉన్న ముట్టు నొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది. మూత్రాశయంలో రాళ్ళ వలన వచ్చే నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది. తరువాత తీరికగా వైద్యులని సంప్రదించవచ్చు. వామును గల్భాణి స్త్రీలలో వాడడం మంచిదికాదు. అదే



విధంగా ఫిట్స్ లేక మార్ఫ్ రోగం కలిగిన వారు కూడా వాడకూడదు.

మోతాదు : పొడి 1 -4 గ్రాములు



లవంగాలు

లవంగాలు అత్యంత విలువైన సుంగధ ద్రవ్యం. అన్ని విందులలో వండే ప్రత్యేకమైన వంటకాలలో లవంగాల పాత్ర మరువలేనిది. ఆగ్నేయాసియా దేశాల నుండి మన దేశానికి లవంగాలు దిగుమతి అవుతాయి. ఇవి పూల మొగ్గలు. వీటిని మొగ్గ దశలోనే క్షాసి నీడలో ఆరబెడితే గట్టి పడతాయి. ఇవి పళ్ళకి సంబంధించిన, కంఠానికి సంబంధించిన వ్యాధులలో

బాగా ఉపయోగపడతాయి. చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారేవారు ఒక లవంగాన్ని బుగ్గలో పెట్టుకోవడం అలవాటు చేసుకొంటే చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. నోటి నుండి వచ్చే దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది. పిప్పి పన్ను యొక్క మొదటి దశలో లవంగాన్ని మెత్తటి పొడిచేసి పన్ను భాగంలో నింపి ఒక గంట సేపు అలాగే ఉంచ గలిగితే వెంటనే పోటు తగ్గి ఇంకా దంత క్షయం కలుగ కుండా ఉంటుంది. వేడి నీళ్ళలో నాలుగు లవంగాలు వేసి, ఆ నీళ్ళను ఒక్కొక్క స్పూను తాగడానికి ఇస్తే కలరొ, అతిసారం వంటి వ్యాధులలో వచ్చే దప్పిక తగ్గిపోతుంది. అశీర్ణం, కడుపులో గ్యాసు చేరడం వంటి వాటిలో లవంగాల చూర్ణం 10-15 నిమిషాలలో బాగా పనిచేస్తుంది.

మోతాదు : 500 మి. గ్రా. (అర్ధగ్రాము)





విలకులు:

చాలా గొప్ప సుగంధ ద్రవ్యాలలో విలకులు చాలా ముఖ్యమైనవి. మన దేశం లోని కేరళ, కర్ణాటక, అస్సాంలో విలకుల సాగు జరుగుతుంది. అల్పర్లు, ఎలర్లీ వంటి వాటిలో విలకుల పొడి చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. అతినారం చాలాకాలం ఉండి, జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా చెయ్యని వారికి ఒకగ్లాసు పాలలో రెండు గ్రాముల విలకుల పొడి కలిపి ఇస్తే బలం చేకూరుతుంది. విలకులకు కిడ్నీల మీద పని చేసే గుణం ఉంది. పొడి ప్రతిరోజూ తినిపిస్తే మూత్రంలో రాళ్ళుపోతాయి. మూత్రం అభికంగా వస్తుంది. గుండెదడ వచ్చే వ్యక్తులలో విలకుల పొడి వలన దడ తగ్గుతుంది. మాటి మాటికి