



శ్రీ రాఘవేంద్ర

# వంటిల్లే వైద్యశాల



## మధుమేహం నియంత్రణకు :

- ✦ ప్రతిరోజూ మజ్జిగలో కరివేపాకు పొడిని కలుపుకుని త్రాగుతూంటే త్వరలోనే మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది.
- ✦ రక్తంలోని చక్కెర మరియు కొవ్వు శాతాన్ని వెల్లుల్లి క్రమబద్ధం చేస్తుంది. అంతేగాక హైబిపి కూడా రాకుండ కాపాడుతుంది.
- ✦ వైట్ బ్రెడ్, వైట్ ఫ్లోర్, పాలిష్డ్ బియ్యం ఎక్కువగా తినకపోవడం మంచిది. బ్రౌన్ రైస్, గోధుమలు వంటివి తినాలి.
- ✦ పాలు, పాల ఉత్పత్తులకు ఎంతదూరంగా వుంటే అంత మంచిది. వీటికి ప్రత్యామ్నాయంగా మీగడ తీసిన పెరుగు, చిలికిన మజ్జిగ, డబుల్ టోన్డ్ మిల్క్ వంటివే తీసుకోవాలి.

## నోటి దుర్వాసన పోగొట్టడానికి :

- ✦ ఏ ఆహార పదార్థమైనా ఎక్కువసేపు దంతాలపై ఉండనివ్వరాదు. పాలు, యాపిల్, పుచ్చకాయ వంటివి దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.
- ✦ నోటిని శుభ్రంగా బ్రష్ చేసుకోవడం ముఖ్యం. రోజూ ఆహారానికి ముందు, తర్వాత తప్పని సరిగా బ్రష్ చేయడం మరువవద్దు.
- ✦ సుగంధ ద్రవ్యాలతో తాంబూల సేవనం వల్ల నోటి దుర్వాసన పోతుంది.
- ✦ గోరింటాకు కషాయాన్ని పుక్కిట పట్టడం వల్ల నోటిపూత, నోటిదుర్వాసన, దంతమూల వ్యాధులు నశిస్తాయి.
- ✦ దాల్చిన చెక్కబుగ్గన పెట్టుకొని ఆ రసం పీలుస్తూ ఉంటే, నోటి దుర్వాసన రాదు.

## ఇల్లే ఒక ఔషధాలయం :

- ✦ అల్లం, క్యారెట్ రసంలు తీసుకుంటే అతిసార తగ్గుతుంది.
- ✦ పుచ్చకాయ తింటే కాలేయం పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.
- ✦ తులసి, పుదీనా వంటి ఆకులు నమలడం ద్వారా నోటి దుర్వాసనను నివారించవచ్చు.
- ✦ వెల్లుల్లి నలగ్గొట్టి 10 ని॥ల కొకసారి వాసన పీలుస్తూంటే జలుబు ఎగిరిపోతుంది.
- ✦ పడిశం వల్ల బాధగా వుంటే వెల్లుల్లి ఎక్కువగా తినండి. అది వైరస్ కు వ్యతిరేకంగా పనిచేసి ఇన్ఫెక్షన్ ను నిదానింపజేస్తుంది.
- ✦ ఎన్నో రకాల మందులకు తగ్గని ఇసోస్ఫీలియాను తులసి రసం, తేనెల మిశ్రమం తగ్గిస్తుంది.

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**  
**<http://kinige.com/book/Vantille+Vaidyasala>**

\* \* \*