நாட்டுமருந்து

Nattumarunthu , நாட்டுமருந்து பதிவு-1

 www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 919787472712

மெட்ராஸ் ஐ

மஞ்சள்பொடியை நீரில் கலந்து மெல்லிய பருத்தித் துணியில் நனைத்து நிழலில் காயவைத்து கண்களை துடைத்து வருவதன் மூலம் 'மெட்ராஸ் ஐ' எனப்படும் கண் வலி, கண் சிவத்தல் போன்றவை சரியாகும்

நாட்டுமருந்து
9787472712

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 919787472712

நாட்டுமருந்து

- சேற்றுப்புண்ணுற்கு கடுக்காயை அரைத்து சேற்றுப்புண் உள்ள இடத்தில் தடவிட சேற்றுப்புண் குணமாகும்.
- சேற்றுப் புண்ணிற்கு வெந்நீரில் உப்பு போட்டு அந்த நீரில் காலை பத்து நிமிடம் வைத்து பிறகு ஈரத்தை துடைத்து வாசிலின் தடவி வர விரைவில் குணம் தெரியும்.
- சேற்றுப்புண்ணணிற்கு காய்ச்சிய வேப்ப எண்ணெயைத் தடவி வர விரைவில் குணமாகும்.

நாட்டுமருந்து
நாட்டுமருந்து

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 919787472712

தலைவலி, சளி:

விரலி மஞ்சளை நல்லெண்ணெயில் நனைத்து, தீயில் எரித்து அதன் புகையை சுவாசித்தால்... மூக்கடைப்பு, நாசி ஒழுகுதல், தலைவலி போன்றவை சரியாகும்.

தும்பை இலைச்சாற்றை 3 சொட்டு மூக்கிலிட்டு உறிஞ்சித் தும்மினால் தலையில் தேங்கியிருக்கும் நீர், கபால நீர், மண்டைக்குத்தல், மண்டையிடி போன்றவை குணமாகும். தும்பை இலையை சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் சளி விலகும்.

வாட்சப்குழு

20 தும்பைப் பூக்களை நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்து சுமார் அரை மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் குளித்தால்... தலைபாரம், ஜலதோஷம் போன்றவை சரியாகும்

நாட்டுமருந்து
9787472712 நாட்டுமருந்து
www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu
நாட்டுமருந்து தகவல் பெற 9787472712

பித்தப்பை கற்களை இயற்கை முறையில் அகற்ற எளிய இயற்கை மருத்துவம்

மருத்துவம் புற்றுநோய்க்கு அடிகோலும் பித்தப்பை கற்களை, நாமே இயற்கை வழியில் அகற்றலாம். மேலும் இந்த வழிமுறை, வலுவிழந்த நமது கல்லீரலை, புத்துணர்வு பெறவும் உதவுகிறது.ஐந்து நாட்களுக்கு, தொடர்ந்து 4 கிளாஸ் ஆப்பிள் ஜூசையோ அல்லது தினமும் 4 அல்லது 5 ஆப்பிள்களை உண்டுவரவும். பித்தப்பையில் உள்ள கற்களை மிருதுவாக்க, ஆப்பிள் ஜூஸ் உதவும். ஆறாம் நாளில், மாலை 6 மணி மற்றும் இரவு 8 மணிக்கு சுடுநீரில் எப்சம் உப்பை (மெக்னீசியம் சல்பேட்) கலந்து குடிக்கவும். எப்சம் உப்பு, பித்தப்பை குழாய் திறப்பை எளிதாக்கும்.இரவு 10 மணிக்கு, அரை கோப்பை ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது எள்ளு எண்ணெயை, அதே சம அளவுள்ள எலுமிச்சை சாறுடன் நன்கு கலக்கி குடிக்கவும். இது பித்தப்பை குழாய் வழியே, கற்கள் வெளியேற வழிவகுக்கும்.அன்றைய தினத்தில், இரவு நேர உணவை தவிர்க்க வேண்டும்.மறுநாள் காலை, இயற்கை உபாதையில், பச்சை நிற பித்தப்பை கற்கள் வெளியேறி இருப்பதை காணலாம்.நலம்,

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 919787472712

சேற்றுப்புண்

சேற்றுப்புண்சேற்றுப்புண் குறைய மருதாணி இலையை அரைத்து புண்ணில் தடவி வர சேற்றுப்புண் குறையும்.

9787472712

சேற்றுப்புண் வேப்பெண்ணையை காய்ச்சி தடவி வர சேற்றுப்புண் குணமாகும்.

நாட்டுமருந்து

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 919787472712

முகப்பரு...

முகப்பரு மறைய சந்தனம், மிளகு, ஜாதிக்காய் இவைகளை சேர்த்து அரைத்து முகப்பருவின் மீது தொடர்ந்து 10 நாட்கள் பூசி வந்தால் முகப்பரு வேரோடு மறையும்

வாழைத்தண்டை பாதியாக பிளந்து முகப்பருவுள்ள இடத்தில் தினமும் 2 நிமிடங்கள் தேய்த்து பின் கழுவி வந்தால் பருக்கள் நீங்கி முகம் அழகாகும்

நாட்டுமருந்து

சிறிது துளசி இலைகளை எடுத்து, கற்பூரத்துடன் சேர்த்து அரைத்து முகப்பரு மேல் போட்டு வர முகப்பரு மறையும்.

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து தகவல் பெற 9787472712

கொழுப்பு கட்டிகள்கரைய சில எளிய வழிமுறைகள்.

1.இந்த கொழுப்பு கட்டி கரைய மஞ்சள் தூள் எடுத்துக்கொண்டு அதில்ஆலிவ் ஆயில் ஊற்றி நன்றாக குழைத்து பாதிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவ வேண்டும்.இது நல்ல பலனைதரும்.

2.ஆப்பிள் பழ சாற்றினால் ஆன வினிகரை 2 ஸ்பூன் படுக்ககைக்குசெல்லும் முன்,காலை,மதியம் என்றுசாப்பிட வேண்டும்.

3.பூண்டை பாலில் வேக வைத்து சாப்பிட கொழுப்பு கட்டி கரையும்.செம்பு(காப்பர்) ஒரு சிறந்த மருந்தாகும்.செம்பு டம்பளர்களில்அல்லது செம்பு பாத்திரங்களில் தண்ணீர் வைத்து பருகி வர கட்டிகள்கரையும் மற்றும் தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும்.

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு +919787472712

வெந்தயப்பொடி ஜூஸ்

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான டயட் உணவு

என்னென்ன தேவை?

வெந்தயம்- 1 கப்
மிளகு-1/4கப்
சுக்கு-சிறு துண்டு

எப்படி செய்வது?

வெந்தயம், மிளகு(4:1) சுக்கு சேர்த்து வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் மோருடன் ஒரு டீஸ்பூன் பொடி சேர்த்து அருந்தி வந்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுபாட்டில் இருக்கும். கோடை காலத்தில் இதை அவ்வப்போது அருந்திவர உஷ்ணம் குறையும்.

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 919787472712

முகப்பரு...

முகப்பரு மறைய சந்தனம், மிளகு, ஜாதிக்காய் இவைகளை சேர்த்து அரைத்து முகப்பருவின் மீது தொடர்ந்து 10 நாட்கள் பூசி வந்தால் முகப்பரு வேரோடு மறையும்

நாட்டுமருந்து

வாழைத்தண்டை பாதியாக பிளந்து முகப்பருவுள்ள இடத்தில் தினமும் 2 நிமிடங்கள் தேய்த்து பின் கழுவி வந்தால் பருக்கள் நீங்கி முகம் அழகாகும்

சிறிது துளசி இலைகளை எடுத்து, கற்பூரத்துடன் சேர்த்து அரைத்து முகப்பரு மேல் போட்டு வர முகப்பரு மறையும்.

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு +919787472712

தினசரி ஒரு வெங்காயத்தை பச்சையாக உண்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும். இருமல், சளி நீங்கும்

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

www.FB.com/Naattumarunthu www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து தகவல் பெற 9787472712

கொழுப்பு கட்டிகள்கரைய சில எளிய வழிமுறைகள்.

1.இந்த கொழுப்பு கட்டி கரைய மஞ்சள் தூள் எடுத்துக்கொண்டு அதில்ஆலிவ் ஆயில் ஊற்றி நன்றாக குழைத்து பாதிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவ வேண்டும்.இது நல்ல பலனைதரும்.

2.ஆப்பிள் பழ சாற்றினால் ஆன வினிகரை 2 ஸ்பூன் படுக்கைக்குசெல்லும் முன்,காலை,மதியம் என்றுசாப்பிட வேண்டும்.

3.பூண்டை பாலில் வேக வைத்து சாப்பிட கொழுப்பு கட்டி கரையும்.செம்பு(காப்பர்) ஒரு சிறந்த மருந்தாகும்.செம்பு டம்பளர்களில்அல்லது செம்பு பாத்திரங்களில் தண்ணீர் வைத்து பருகி வர கட்டிகள்கரையும் மற்றும் தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும்.

www.naattumarunthu.blogspot.in www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு +919787472712

மாரடைப்பு

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தாமரை இதழ், வெல்லம் சேர்த்து தண்ணீரில் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இரவில் ஒரு டம்ளர் சாப்பிடுவதால் மாரடைப்பைத் தடுக்கலாம்

www.naattumarunthu.blogspot.in | www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 9787472712

அக்கி எனப்படும் சிரங்கு வந்தால் அகத்திக்கீரையை அரைத்து அதனுடன் வெண்ணெய் சேர்த்துப் பூசி வர அக்கித் தானே காய்ந்து உதிர்ந்து விடும்.

www.naattumarunthu.blogspot.in | www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து

புற்றுநோய்க்கு நம் நாட்டு சித்த மருத்துவத்தில் மருந்துகள் உண்டு இம் மருந்துகள் புற்றுநோயை முற்றிலும் குணமாக்கும்

துளசி இலை எண்ணிக்கையில்-21
மிளகு எண்ணிக்கையில்-3
இவற்றை மோர்விட்டு அரைத்து ஒரு டம்ளர் மோரில் கரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்

நாட்டுமருந்து

வில்வ இலை எண்ணிக்கையில் -5
மிளகு எண்ணிக்கையில்-3
இவைஇரண்டையும் பசும்பால் விட்டு அரைத்து ஒரு டம்ளர் பசும் பாலில் கலக்கி காயிச்சி குடிக்கவும்

நாட்டுமருந்து

அருகம்புல் ஒருகைபிடி மிளகு-5 இரண்டையும் பசும்பால் விட்டு அரைத்து ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் கலக்கி காயிச்சி வடிகட்டி குடிக்கவும்

இந்த மருந்துகளில் குணமாகாவிட்டாலும் உபாதைகள் இல்லாமல் பல வருடங்களுக்கு வலிமாத்திரை தூக்க மாத்திரை இல்லாமல் நிம்மதியாக இருக்கலாம்

 www.FB.com/Naattumarunthu

புளியாரைக் கீரை

புளியாரைக் கீரை மழை, பனிக் குளிர்காலங்களில் நீரோடைகளின் அருகில் ஈரப்பசை மிகுந்த நிலங்களில் தழிழகம் முழுவதும் கானலாம்.சக்தி மிகுந்த கீரை வகைளில் சேர்ந்ததாகும். நல்ல பசியை தூணடவும் உடல் சூட்டை தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணவும், உடலை நன்கு கெட்டிப்படுத்தி பலமும் , நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது.

புளியாரைக் கீரைக்கு புளிப்பு சுவை உடையதால் உணவாகப் பயன்படுத்தும் போது புளியை குறைக்க வேண்டும். இதை பருப்புடன் நெய் சேர்த்து பயன்படுத்தி வந்தால் பித்த மிகுதியால் வந்த தொல்லைகள் நீங்கும் மூல வாய்வு,பித்த மயக்கம்,இரத்த மூலம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

புளியாரைக் கீரையை அரைத்து சிறிது மஞ்சளும் சேர்த்து இரத்தக் கட்டிகள் மற்றும் கட்டிகள் உள்ள இடத்தில் வைத்து வர கட்டிகள் கரைந்து விடும். பன்னீர் விட்டு புளியாரைக் கீரையை நன்கு மை போல அரைத்து முகப்பரு, கொப்பளங்கள் மற்றும் தீப்பட்ட இடங்களின் மேல் பூச நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

புளியாரைக் கீரைபுளியாரைக் கீரையுடன் மிளகு,சீரகம்,சுக்கு சேர்த்து துவையல் செய்து நெய்யுடன் சோற்றில் முதல் நான்கு பிடி பிசைந்து பகல் உணவில் மட்டும் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர நாட்பட்ட குண்ம நோய்கள் நீங்கிவிடும்.

 www.FB.com/Naattumarunthu

வெள்ளை வெங்காய சாறு ஐம்பது மில்லி புளியாரைக் கீரை சாறு ஐம்பது மில்லி கலந்து மெல்லிய துணியில் ஊறவைத்து நெற்றிப் பொட்டில் போட்டு வர நீங்காத தலைவலியும் நீங்கும்.

புளியாரைக் கீரையை பசுமையாக எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து முப்பது மில்லி முதல் ஐம்பது மில்லி வரை தினமும் காலை வேளை கொடுத்து வர மேற்கூறிய நோய்கள் யாவும் விலகும்.

புளியாரை கீரையை அரைத்துப் பசுவின் மோரில் கலந்து காலை வேளை மட்டும் ஒரு மணடலம் உட்கொண்டு புளி,காரங்களை குறைத்துக்கொண்டால் வயிற்றில் உள்ள ரணம்,குன்ம நோய்கள், நாட்பட்ட மூலநோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

நாட்டுமருந்து

துளசி டீ குடிங்க பாஸ்!!

*துளசி கலந்து டீ குடிக்கும் போது, மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் ஹார்மோனான கார்டிசோல் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

* துளசி கலந்து டீ குடிக்கும் போது, உடலில் தேங்கியுள்ள கொழுப்புக்களை உடனே நீங்கி விடுகிறதாம்.

*மேலும் இது ஆஸ்துமா, மார்புச் சளி போன்றவற்றை முற்றிலும் நீக்குகிறது

நாட்டுமருந்து

இயற்கையின் மருத்துவம்!!

* நீரிழிவு நோயை குணமாக்க, முள்ளங்கியும், வில்வமும், வாயு தொல்லையிலிருந்து விடுபட வெந்தயக்கீரையும், ரத்த அழுத்தத்தை குணமாக்க துளசியும் சிறந்த மருந்து.

* வாய்ப்புண், குடல்புண்களை குணமாக்க மணத்தக்காளி கீரையும், உடலை பொன்னிறமாக மாற்ற, பொன்னாங்கண்ணி கீரையும் சிறந்தது.

* ரத்தத்தை சுத்தமாக்க அருகம்புல், மூளை வலிமைக்கு பப்பாளி பழமும் ஏற்றது.

 www.FB.com/Naattumarunthu

அஜீரண பிரச்சனைக்கு டிப்ஸ்!

*ஒரு டம்ளர் மோரில் வறுத்த மல்லியை பொடி செய்து சேர்த்து கலந்து குடித்தால், செரிமான பிரச்சனைகள் நீங்கும்

*மசாலா அதிகம் சேர்த்த உணவுகளை உட்கொண்ட பின், சிறிது சோம்பை வாயில் போட்டு மென்றால், அஜீரண கோளாறு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

*ஒரு டம்ளர் நீரில் ஓமத்தை கையால் நசுக்கி போட்டு கலந்து குடித்தால், செரிமான பிரச்சனைகள் அனைத்தும் நொடியில் விலகும்.

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து

Whatsaap Group 9787472712

பெண்களுக்கு வரக் கூடிய முதுகுவலி,இடுப்புவலி
இவற்றிக்கான
எண்ணெய் தயாரிக்கும் முறை100 மில்லி
நல்லெண்ணெய் காய்ச்சி
5கிராம் சுக்கு,5கி பெருங்காயம்,5கி மிளகு, எடுத்து
விழுதாக அரைத்து
தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டு வெங்காயம் 20
எண்ணிக்கையில்
விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொண்டு
நல்லெண்ணையைக் காய்ச்சி
ஒவ்வொன்னா போட்டு காய்ச்சிட்டு இருக்கும்போது
நறுமணம் வரும்
வந்ததும் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தேய்த்து
வந்தால்
குணமாகும்.லேசா சூடு பண்ணி தேய்ச்சா மிகவும்
நல்லது.
காலையிலும் மாலையிலும் தேய்க்கலாம்.

நாட்டுமருந்து

www.naattumarunthu.blogspot.in | www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து தகவல் பெற 9787472712

உடல் பருமனைக் குறைக்க

இரவு ஒரு ஸ்பூன் ஓமத்தைத் தண்ணீரில் போட்டு, காலையில் வடிகட்டி ஒரு ஸ்பூன் தேனுடன் கலந்து குடித்து வந்தால் போதும்.

www.naattumarunthu.blogspot.in | www.FB.com/Naattumarunthu

www.FB.com/Naattumarunthu | www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 9787472712

காய்கறி அதிகம் சேர்த்தால் உடலில் விஷத்தன்மை குறையும்

சியோல், மே 20: வாரத்தில் 5 நாட்களுக்கு உணவில் காய்கறிகளை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொண்டால், உடலில் விஷத்தன்மை ஏற்படுத்தும் ரசாயனங்களை குறைக்கலாம் என்று கொரிய விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

தென்கொரிய விஞ்ஞானிகள் குழுவினர், உடல்நலனில் காய்கறிகளின் பங்கு பற்றி விரிவாக ஆராய்ந்தனர். அதற்காக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு குழுவை சியோலில் புத்தமத கோயிலில் 5 நாட்கள் தங்க வைத்தனர்.

கோயிலில் தங்கிய நாட்களில் காய்கறிகள் அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட சைவ உணவே அளிக்கப்பட்டது. இந்த ஆய்வுக்கு முன்பும், 5 நாட்களுக்குப் பிறகும் குழுவினரின் சிறுநீர் பரிசோதிக்கப்பட்டது. கோயிலில் தங்கி சைவ உணவை மட்டுமே சாப்பிட்ட பிறகு எடுக்கப்பட்ட பரிசோதனையில், உடலில் விஷத்தன்மை ஏற்படுத்தும் ரசாயன சுரப்பு குறைந்திருந்தது தெரிய வந்தது.

வாரத்தின் மீதி 2 நாட்களில் அசைவ உணவுகள், பொறிக்கும் ரகங்கள் சாப்பிட அனுமதிக்கப்பட்டது. அதன் பிறகு எடுத்த சிறுநீர் பரிசோதனையில், விஷத்தன்மை ஏற்படுத்தும் ரசாயன சுரப்பு அதிகரித்திருந்தது. எனவே, வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் 5 நாட்கள் காய்கறிகள் சேர்ந்த சைவ உணவு அவசியம் என்று விஞ்ஞானிகள் அறிவித்தனர்.

இதுபற்றி ஆராய்ச்சிக் குழு விஞ்ஞானி ஒருவர் கூறுகையில், ''சைவ, அசைவ உணவுகளால் உடலில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்கள், சிறுநீர் பரிசோதனையில் உடனுக்குடன் தெரிகின்றன. ரசாயன சுரப்பைக் குறைத்து உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காக்க, வாரத்தில் 5 நாட்கள் காய்கறிகள் கலந்த சைவ உணவு அவசியம்'' என்றார்.

கொரிய விஞ்ஞானிகள் தகவல்

நாட்டுமருந்து

மாதவிலக்கு பிரச்சனைக்கு!

*பிஞ்சு வெண்டைக்காய் விதைகளை 2 முதல் 5 கிராம் சாப்பிட்டு வர, பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது அதிக உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் வயிற்று வலி நீங்கும்.

*வெண்டைக்காய் சாறுடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டால் இருமல், நீர்க்கடுப்பு போன்றவை குணமாகும்.

*வெண்டைக்காயை தினமும் உணவில் சேர்த்தால், தோலில் ஏற்படும் வறட்சி தன்மை நீங்கும்.

 www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

கண்டிப்பாக செம்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் குடியுங்கள்!

*உடலில் உள்ள கொழுப்புக்களை ஆற்றலாக மாற்றும் செயலில் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.
*கர்ப்ப காலத்தில் செம்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் குடித்து வந்தால், கருவில் வளரும் சிசுவின் மூளை வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
*உடலினுள் உள்ள பாக்டீரியா, பூஞ்சை மற்றும் வைரஸ் நோய்த்தொற்றுக்களை அழித்து விடும்.
*இதய நோய்கள் வரும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

Download Way2

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து

மூக்கடைப்பு, தலைபாரம், மண்டைக் குடைச்சல், தலைவலி எனத் தவியாய்த் தவிக்கிறீர்களா? தலையணையில் நொச்சி இலைகளை வைத்துக் கொண்டு தூங்கினால், நிச்சயம் பலன் பார்க்கலாம்.

1. விஷக்கடி

விஷ வண்டுகள் கொட்டினால் அந்த இடத்தில் துளசி இதழ்களை கசக்கித் தேய்த்தால் விஷம் முறிந்து, வலி குறையும்.

2. பூச்சிக்கடி, உடல் அரிப்பு

பூச்சிக்கடி ஏற்பட்டால் உடனே 3 கிராம்பை வாயில் போட்டு சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அரிப்பு நிற்கும். தேனீ, குளவி கடித்து பெரியதாக வீங்கினாலும் சரியாகி விடும். கடிபட்ட இடத்தில் சுண்ணாம்பு தடவ வேண்டும்.

வாட்சப்குழு

9787472712

தக்காளியின் மருத்துவம்!

* உடல் பருமனை குறைக்க விரும்புகிறவர்கள் தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்கள், காலையில் தினமும் 2 தக்காளிகளை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

* மாலைக்கண் நோயினை குணப்படுத்துகிறது. ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது.

* பல்வலி, வாய்ப்புண் மற்றும் வயிற்றுப்

 www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

அத்திப்பழத்தின் நன்மைகள்!

அத்திப்பழத்தை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால் எலும்புகள் வலுவாக இருக்கும். இதில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால், இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்லது. இதில் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ளதால், இதை தினமும் உட்கொண்டுவந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும் என கூறப்படுகிறது. மேலும், இதிலுள்ள இரும்புச்சத்து ரத்தசோகையை நீக்கவல்லது.

நாட்டுமருந்து

பூசணிக்காயின் மருத்துவம்!

* இதயம் பலவீனமாக இருப்பவர்கள், வெண்பூசணிக்காயின் சாறு 30ml அளவு எடுத்து அதனுடன், ஒரு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இதயம் பலமாகும்.

* பூசணிக்காய் சாறு 30ml எடுத்து அதை மட்டும் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் தொடர்ந்த இருமல், நெஞ்சுச்சளி, ரத்தக்கசிவு போன்றவற்றை குணமாக்கி நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்துகிறது.

 www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

 www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

 www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

மரு நீக்கும் அனுபவ வைத்திய ரகசியம்

வாட்சப்குழு

9787472712

சிலருக்கு முகம் ,கழுத்து, கண், இரைப்பை இவற்றில் உண்ணிகள் வளர்ந்து அழகை விகாரப்படுத்திவிடும் இதைப்போக்க அனுபவ முறை ,நாயுருவி இலை ஒரு கைப்பிடி சுண்ணாம்பு சுண்டைக்காயளவு ,இரண்டு குன்றியெடை வாஷிங்சோடா இம்மூன்றையும் சேர்த்தரைத்து தோலில் படாமல் மரு மீது மட்டும் வைத்துவர ஒரு வாரத்தில் உதிர்ந்துவிடும்.

நன்றி

 www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

நாட்டுமருந்து வாட்சப்குழு 9787472712

மூட்டுவலி

மூட்டுவலி.
தேவையான பொருட்கள்:
விளக்கெண்ணெய்.
ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு.
செய்முறை:
இரண்டு மேஜைக்கரண்டி விளக்கெண்ணையை எடுத்து அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றி ஒரு கப் ஆரஞ்சுப் பழசாற்றில் கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டுவலி குறையும்.

www.naattumarunthu.blogspot.in | www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து தகவல் பெற 9787472712

இருமல், தொண்டை கரகரப்பு, சளி, டான்சில் நீங்க மருத்துவ முறைகள்!

இருமல், தொண்டை கரகரப்பு நீங்க!

பாலில் பூண்டைப் போட்டு காய்ச்சிக் குடித்தால் இருமல், ஜலதோஷம், தொண்டைக் கரகரப்பு போகும்.

சளி நீங்க!

பூண்டை தோல் உரித்து நசுக்கி, தக்காளி, உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து சூப் செய்து குடித்தால் சளி சீக்கிரம் குணமாகும்.

டான்சில் நீங்க!

வெள்ளைப் பூண்டு, இஞ்சி சாறு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து இதனுடன் தேன் கலந்து காலை மாலை உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டால் டான்சில் கரையும்

www.naattumarunthu.blogspot.in | www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

www.FB.com/Naattumarunthu

குழந்தைகளுக்கு சரியான தூக்கம் தேவை

சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று 9 மணிக்கு முன்னதாக தூங்கச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு உடல் பருமன் அதிகரிக்காது என கூறுகின்றது. மேலும், குழந்தைகளுக்கு எந்தளவிற்கு ஆரோக்கியமான உணவுகளை தர வேண்டுமோ, அதே அளவிற்கு சரியான தூக்கும் அவர்களுக்கு கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

கறிவேப்பிலையின் மருத்துவ குணங்கள்

* கறிவேப்பிலையை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் பரம்பரை நரை முடி பிரச்னை ஏற்படாது. கண்பார்வைக் குறைபாடும் ஏற்படாது.

* கறிவேப்பிலையை அரைத்து விழுதாகவோ அல்லது சாறு எடுத்தோ உண்டு வந்தால் நுரையீரல், இதயம் மற்றும் ரத்தம் தொடர்பான நோய்களே நம்மை அண்டாது.

 www.FB.com/Naattumarunthu

தினமும் சாத்துக்குடி ஜூஸ் குடியுங்கள்!

* மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள், தினமும் சாத்துக்குடி ஜூஸ் குடித்து வந்தால், மலச்சிக்கலுக்கு உடனே தீர்வு காண முடியும்.
* சிலருக்கு எலும்புகள் வலுவில்லாமல் இருப்பதால், சிறிய அடிப்பட்டால் கூட எலும்பு முறிவு ஏற்படும். இவர்கள், தினசரி சாத்துக்குடி ஜூஸ் குடித்து வந்தால், எலும்புகள் வலுவடையும்.

நாட்டுமருந்து

தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கான காரணங்கள்!

குழந்தை பிறந்த 30 லிருந்து 60 நிமிடங்களில் நன்கு இயல்பாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். இந்த சமயத்தில் குழந்தைக்குப் பால் உறிஞ்சும் தன்மை மிக அதிகமாகவும் சக்தி வாய்ந்ததாகவும் இருக்கும். சீம்பால் என்பது குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயின் மார்பிலிருந்து சுரக்கும் மஞ்சள் நிறமான சுரப்பு. இதில் முழுக்க குழந்தைக்குத் தேவையான பாதுகாப்புப் பொருட்கள் உள்ளன.

www.naattumarunthu.blogspot.in

தேமலைப் போக்க எளிய வழி!

துளசி இலைகளை பேஸ்ட் செய்து, இரவில் தூங்கும் முன் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவி 1 மணிநேரம் ஊற வைத்து கழுவ வேண்டும். இதை தினமும் செய்து வருவதன் மூலம் அந்த வெள்ளைத் திட்டுக்கள் மறையும். மேலும், ஆப்பிள் தோலை பேஸ்ட் செய்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவி வருவதன்மூலமும் வெள்ளை திட்டுக்கள் குணமாக்கப்படும்.

எள்ளின் மருத்துவக் குணங்கள்

* படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இரவில் வெள்ளை முள்ளங்கியுடன் எள் சேர்த்துக் கொடுத்தால் விரைவில் தீர்வு காணலாம்.
* காலை உணவிற்கு 3 மணி நேரத்திற்கு முன் 20 கிராம் கறுப்பு எள்ளை மென்று தின்று தண்ணீர் குடியுங்கள். உடல் குண்டாக இருப்பவர்கள் இளைக்கவும், ஒல்லியானவர்கள் பருக்கவும் வைக்கும்.

நாட்டுமருந்து

பாகற்காய் கசப்பை போக்க!

பாகற்காய்க்கு அதன் கசப்பு தான் பலம், பலவீனம் இரண்டுமே. கசப்பைக் கொஞ்சம்குறைக்க வேண்டுமானால் மேலேயுள்ள கரடுமுரடான முள்ளைச் சீவிவிடலாம். காயை நீளவாட்டத்தில்வெட்டி விதைகளை நீக்கிவிட்டு உப்பு போட்டு பிசறி வைத்து உபயோகித்தால் கசப்பு குறையும். மேலும், சிறிதளவு வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை போட்டு சமைத்தாலும் கசப்பு குறைந்து ருசியாக இருக்கும்.

நாட்டுமருந்து

இளமையாக இருக்கனுமா?

வால்நட் போன்ற பருப்பு வகைகளை சாப்பிட்டால் உடல் உள்ளுறுப்புகள் பாதிப்பில்லாமல் இளமையாக வாழலாம் என அமெரிக்காவிலுள்ள ஹார்வார்ட் பல்கலைக்கழக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. கடந்த 30 வருடங்களாக நடந்த ஆய்வில்சுமார் 54, 762 பேர் ஆய்வில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். இதில் வாரம் அரைக்கப் நட்ஸ் சாப்பிடுபவர்கள் இளமையாக இருப்பது தெரியவந்துள்ளது.

புத்துணர்ச்சி தரும் எலுமிச்சை பழம்!

* எலுமிச்சை பழ சாற்றை அருந்தும்போது தொற்றுநோய் அணுகாது.
* விளையாட்டு வீரர்கள் தங்களது களைப்பை உடனடியாக தீர்க்க எலுமிச்சை சாறு உதவுகிறது.
* இது உடல் களைப்பை உடனடியாக நீக்கி புத்துணர்ச்சி தரும் பழச்சாறாகவும் பயன்படுகிறது.
* இது இழந்த ரத்தத்திற்கு பதில் புதிய ரத்தம் உற்பத்தியாக பயன்படுகிறது.

மாதுளையின் மருத்துவ குணம்!

* உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகிறது.
* மூளைக்கும் மிகுதியான சக்தி கிடைக்கிறது.
* அல்சரையும் குணமாக்குகிறது.
* இதய நோய்கள், இதய பலகீனம் போன்றவை குணமாகும்.
* ஆண்மையை அதிகரிக்கிறது.
* மார்பகங்கள், நுரையீரல், குடலுக்கு அதிகமான வலிமையை தருகிறது.

 www.FB.com/Naattumarunthu

www.FB.com/Naattumarunthu

நாட்டுமருந்து

பூசணி விதைகளின் பயன்கள் !

*பரங்கிக்காய் விதைகளை உண்ணுவது மூலம், இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தவும், திடீரென மாரடைப்பு மற்றம் பக்கவாதம் வருவதைத் தடுக்க முடியுமாம்.

*இது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலிமைப்படுத்தி சளி, காய்ச்சல், நாள்பட்ட சோர்வு, மன இறுக்கம் போன்றவற்றில் இருந்து காக்கின்றதாம்.

www.FB.com/Naattumarunthu

www.naattumarunthu.blogspot.in

 www.FB.com/Naattumarunthu