

26/10/18
ச. வைரகுமார்

உடல் சூட்டை தணிக்கும் இயற்கை உணவு

தயாரிக்கும் முறை (பாதுய சாதம்)

பயன் : உடல் சூடு/வயிற்று புண்/ ஜீரண கோளாறு

குறிப்பு : இந்த உணவை ஜீரம் (fever) கிருக்கிம்போது

உண்பது கூடாது.

ஏனெனில் இது உடல் வெப்பத்தை கிண்கிண்பும் அதனால்
குறைத்தது விரும்ப.

மேலும் கிண்கிணவை உண்டாக்க " கிளநீர் "

பருகுவதை தவிர்க்கவும்.

உணவின் பெயர் : பாதுய சாதம் / கஞ்சு (பாதுய கஞ்சு)

தேவையான பொருட்கள் : அரிசி (அவ்வது) சோளம்.

திண்ணை வைக்காயம் (சாம்பார் வைக்காயம்)

செய்முறை : நம் பாதுய சாதம் செய்ப்பு பிரஷர் கிள்கர் "

பயன்படுத்தக் கூடாது. அரிசி அவ்வது சோளம்

கிடை பதமாக முதலில் சாதம் அடித்திடுகொள்ள
வேண்டும். பின்னர் சாதம் சூடு குறியவுடன் அதில்
அடித்திடுகொள் (சாதம் அடித்திடுகொள்) சேர்க்க வேண்டும்.

மேலும் அதனுடன் சாதாரண நீர் மற்றும் தேவைக்
கேம்ப உப்பு கலந்தி நன்கு கலக்கி பூசுவது.

மருநாள் காண இதை பாதுய சாதத்துடன்
திண்ணை வைக்காயம் மற்றும் மோர் சேர்த்து காண
(அவ்வது) மதிய உணவாக உண்ணவாம் (ஜீரண
உண்பதை தவிர்க்கவும். இந்த உணவு உண்ணாதது
உயது உரம் இல்லை. இது வயிற்று புண் மற்றும்
ஜீரண கோளாறுகளை அறவே போக்கும்.