

ಪಂಚರತ್ನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ (Positive Millets) ಗುಣವಿಶೇಷಗಳು

- ಅ) ನವಣೆ : ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೃಢತೆ, ಅಧೈಟಿಸ್, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ.
- ಆ) ಆರ್ಕ : ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ.
- ಇ) ಊದಲು : ಅವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ, ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ.
- ಈ) ಸಾಮೆ : ಧೈರಾಯ್ಡ್, ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಡಿ., ಅಂಡಾಶಯ, ವೀರ್ಯಾಣು ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂತಾನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ.
- ಉ) ಕೊರಲೆ : ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ಬೊಜ್ಜು, ಅಧೈಟಿಸ್, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕೂದಲು, ಕ್ವಜೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಕ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಚೋಣ, ರೋಗಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.
ಜೀವರಕ್ಷಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (Positive Millets) ಬೆಳೆಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿ.

—: ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :—

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ (Multi Grain Mix) ಬೆಳೆಸಬಾರದು. ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.
ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ.
ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆನೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಕಾಫಿ / ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ: ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ.

ಡಾ|| ಖಾದರ್
ಮೈಸೂರು.