

රෝග රැසකට සරීර සුවය ගෙනදෙන හෙලයේ මහා ඔසුව

කළු හීනටි සහල් කැඳ

කළු හීනටි සහල් තේ හැන්දි 1 හෝ 1 ½ පමණ එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා මාත්‍රාව වේ.

මඳක් සෝදා පිරිසිදු කරගත් එම සහල් ප්‍රමාණය ජලය ස්වල්පයක් දමා කලින් දින රාත්‍රි පෙඟෙන්නට තබන්න. එම ජලය සහ සහල් ප්‍රමාණයට තව ජලය අඩු කෝප්ප දෙකක් පමණ සහ ගම්මිරිස් ඇට හත අටක්, හොඳින් තලාගත් ඉඟුරු කැබලිලක් සහ මඳක් තලාගත් සුදු ලුණු බික් දෙක තුනක් එක් කර හොඳින් තම්බා ගන්න. සහල් ඇට ඉතා හොඳින් තැම්බූන විට (ඇඟිලි තුඩුවලින් පොඩිකර දැනගත හැක) භාජනයේ තිබියදීම බත් හැන්දකින් පොඩිකර ගැනීමෙන් කැඳවලට උකු බවක් ලබාගත හැක. පසුව භාජනයේ ඇති කැඳවලට සම ප්‍රමාණයකින් උකු පොල්කිරි (මිටිකිරි අත්‍යවශ්‍යයි) එක් කර හොඳින් උතුරවා ගන්න. එම අවස්ථාවේදී අවශ්‍ය පමණට ලුණු එක් කර ලිපෙන් බා ගන්න. කබලේ බැඳ කුඩු කරගත් අබ ස්වල්පයක් උඩින් ඉස පානයට ගන්න.

දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා බෙහෙත් දිය යුතු ආකාරය-

1. දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා දෙන රතු පැහැති බෙහෙත් කුඩු නියම කරන ලද ප්‍රමාණය ඉහත කැඳ මිශ්‍රණය ලිපි තබන අවස්ථාවේම එක් කර හොඳින් තැම්බෙන්නට හරින්න. **මෙම බෙහෙත් සහිත කැඳ නිරෝගී වැඩිහිටියන්ට හෝ දරුවන්ට පානයට දීම ඉතා අහිතකර බව තරයේ සිහි තබාගන්න.**
2. සුදු පැහැති බෙහෙත් කුඩුවලින් යෝගට් හැන්දක(බෙහෙත් හැන්දක්) ප්‍රමාණයක් ගෙන ජලය පිරිසියක (අත දැමූවිට උතුරා නොයන ප්‍රමාණයට ගන්න) හොඳින් දිය කර මුළු ශරීරයේම ගල්වන්න. බෙහෙත් කෙඳි වියලූන විට රෙදි කඩකින් පිසදමා ගත හැක. දිය නාන්නේ නම් පැය දෙකකට පමණ පසුව නැම කළ යුතුවේ.

3. කල්කය ගම්මිරිස් ඇටයක ප්‍රමාණය දිනපතා උදෑසන ආහාරයට පෙර දිවෙහි ලේහය කරන්න. (දිව තුලින් අවශෝෂණයට සැලැස්වීම සඳහා) .
4. නියම කළ ව්‍යායාමය ද දිනකට දෙවරක් පමණ අවම වශයෙන් මිනිත්තු පහළොවක කාලයක් වත් කිරීම අනිවාර්ය බව සලකන්න. එය අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් ශක්තිමත් කරමින් නිරෝගි බව සුරැකින ඉතා බලවත් ශාරීරික හා මානසික ව්‍යායාමයකි.

රසගුලයාගුව බෙහෙත් කැද ලෙස නව්‍යකරණයකර

මෙය අපගේ නිෂ්පාදනයක් ලෙස වෙළඳපලින්ද ලබා ගත හැකිය ළමා වැඩිහිටි සැමට ඉතා යෝග්‍යය ඔසුවකි කැද පානයක් ලෙස හෝ උණු වතුරට දමා මදවේලාවක් වසා තබා හෝ ලිපතබා තම්බා පානය කල හැකිය. හිසරදය ජීනස සියලුම ආම රුජා සමනය කරයි.

කැදට එළඟිතෙල් මිශ්‍රකර පානය කිරීම වඩාත් ගුණදායකය. අන්‍ය ඔසුවලින් සමනය නොවන උදරාබාධ සඳහා පෙරුම්කායම් මාත්‍රාවක් එක්කිරීමෙන් වඩාත් සර්ව සුවයක් ලබාදේ.