

காய்கனிகள், கீ ரகைளில் இல்லாத சத்து எதிலும் இல்லை. இவற்றிலுள்ள 'படைரோ கமெிக் கல்ஸ்' நரோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கின்றது.

1. ஐஐஐஐ, ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ?

சில உணவுகளில் உள்ள கிருமி நாசினிகளையும், தவேயைற்ற ரசாயனங்களையும் பிரித்து உணவை ஜீ ரணிக்கச் செய்வதால்

2. ஐஐஐஐஐஐ, ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ?

ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன. இவற்றிலுள்ள சல்படைச் சத்து ஜீ ரண சக்தியைத் தருவதுடன் வயிறு உபாதைகளையும் போக்கும்.

3. ஐஐஐஐஐஐஐ, ஐஐஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ?

நுரையீ ரல் புற்று நரோய் நீ ங்க உதவுகிறது. நரோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஏற்படுகின்றது.

4. ஐஐஐஐஐ, ஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ?

இவற்றிலுள்ள பீ டா கரரோபின், ஆல்பா கரரோபின் என்னும் ரசாயன சத்துக்கள் புற்றுநரோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டவை.

5. ஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐ, ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ?

இரூதயப் பாதுகாப்பிற்கு மிகவும் நல்லது. இதய ரத்தக்குழாயில் ரத்தம் கட்டுவததைத் தடுக்கிறது.

6. ஐஐஐஐஐஐ, ஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐஐஐஐஐ ?

இவையும் புற்றுநரோய் உட்பட நரோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகுந்தவை. பணைகள் கண்டிப்பாக சாப்பிடவண்டும்.

<http://www.tamilnadutalk.com/portal/index.php?showtopic=8406>