

Written by

Tuesday, 22 July 2008 13:02 -

---

வெயில் காலம் ஆரம்பித்து விட்டது. சிறுநீ ரகம் தொடர்பான பிரச்சனைகளும் ஆரம்பித்து விடும். இதைத் தவிர்க்க தினந்தோறும் குறைந்தது மஃபின் லிட்டர் தண்ணீ ர் குடிக்கும் பழக்கத்தை ஆரம்பித்து விடுங்கள்.

உடலில் தண்ணீ ர் குறையும் போது சிறுநீ ரகத்தில் கற்கள் தோன்றி அவஸ்தைபடும். அதற்கு தினமும் காலையில் வாழைத்தண்டு சாறு அருந்துவது நல்ல பலனளிக்கும்.