மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை
பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி
பொதுமக்களுக்கு அன்பான வேண்டுகோள்

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் சித்தா மற்றும் யோகா & இயற்கை மருத்துவ வழிமுறைகள்

கபசுரக் குடிநீர் பொடியை 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து 1 டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து 15-20 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து 1/4 டம்ளராக வற்றியபின் வடிகட்டி குழந்தைகள் 30 மி.லி. பெரியவர்கள் 60 மி.லி அளவு என காலை ஒரு வேளை அருந்தவும்

அவ்வப்போது சூடான தண்ணீர் பருகவும்

சிறிதளவு உப்பு மற்றும் மஞ்சள் கலந்த மிதமான வெந்நீரில் காலை, மாலை என இருமுறை வாய் கொப்பளிக்கவும்

10-15 நிமிடம் வரை தினமும் துளசி (அ) நொச்சி (அ) வேப்பிலை இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுடன் மஞ்சள் பொடி மற்றும் உப்பு கலந்து நீராவி பிடிக்கவும்

சூடான 1 டம்ளர் பாலில் 1 சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், 3 சிட்டிகை மிளகு தூள் தேவையான அளவு நாட்டு சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் கலந்து காலை, மாலை என இருவேளை அருந்தவும்

இயற்கை மூலிகை டீ	இஞ்சி - 5 கிராம்	துளசி - 10 இலை	மிளகு - 1/4 டீஸ்பூன்
	அதிமதுரம் - 1/2 டீஸ்பூன்	தண்ணீர் - 250 மி.லி	மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்

இவற்றையெல்லாம் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி பெரியவர்கள் 50 மி.லி.யும், சிறியவர்கள் மி.லியும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை பருகவும்

வேப்பம் பூ ரசம், தூதுவளை ரசம் மற்றும் மிளகு ரசம் இதில் ஏதேனும் ஒன்றை தினமும் அருந்தலாம்

கீழ்கண்டப் பொருட்களை பயன்படுத்தி இயற்கை பானம் தயாரித்து பெரியவர்கள் 250 மி.லி.யும், சிறியவர்கள் 100 மி.லி.யும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை அருந்தலாம்

நாட்டு நெல்லிக்காய் - 50 மி.லி	துளசி - 50 மி.லி	எலுமிச்சை - 5 மி.லி
இஞ்சி - 10 மி.லி	மஞ்சள் பவுடர் - 1/4 ஸ்பூன்	தண்ணீர் - 150 மி.லி

அன்னாசி, ஆரஞ்சு மற்றும் சாத்துக்குடி பழச்சாறு அருந்தவும்

தினமும் 15-20 நிமிடம் வரை காலை 7.30 மணிக்குள் அல்லது மாலை 5 முதல் 6 மணிக்குள் சூரிய குளியல் எடுக்கவும்