

సామలు ఆహారంగా తీసుకుంటే కలిగే ప్రయోజనాలు :

1. అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరంను తగ్గిస్తుంది.
2. అతిసారం, సుఖవ్యాధులకు, పురుషుల శుక్రకణాల వృద్ధికి, ఆడవాళ్ళ ఋతుసమస్యలకు సామ ఆహారం చాలా మంచిది.
3. భోజనం తరువాత గుండెల్లో మంటగా ఉండటం, పుల్లటి త్రేన్పులు రావడం, పైత్యరసం గొంతులోకి వచ్చినట్లు ఉండటం మొదలైనవి. పైత్యం ఎక్కవ అవడం వలన ఈ లక్షణాలు కనబడతాయి. పైత్యం ఎక్కువైతే వచ్చే వ్యాధులన్నీ, సామ బియ్యంతో తయారు చేసుకున్న ఆహారం తింటే తగ్గిపోతాయి.
4. పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వలన మలబద్ధకం తగ్గిపోతుంది.
5. గుండె సమస్యలను రాకుండా కాపాడుతుంది.
6. మైగ్రేన్ (తలనొప్పి) తగ్గుతుంది.
7. కీళ్ళ నొప్పులు, ఆర్థరైటిస్‌కి మంచి ఔషధం.
8. ఊబకాయం రానివ్వదు, శరీరం బరువు పెరగనివ్వదు.

పీటి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలనుకుంటే, 'ఆహారం - ఆరోగ్యం'

డా॥ జ్ఞానానంద స్వామీజీ వ్రాసిన పుస్తకం చదవండి.

98495 78565