

ఊదలు ఆహారంగా తీసుకుంటే కలిగే ప్రయోజనాలు :

1. మధుమేహాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరగకుండా ఊదలతో తయారుచేసిన ఆహారం మేలు చేస్తుంది.
2. జీర్ణాశయానికి వచ్చిన ప్రేగుపూత వ్యాధులను, కడుపులో మంటలను, అల్సర్లను తగ్గిస్తుంది.
3. పెద్దప్రేగులకు వచ్చే క్యాన్సర్‌ను రాకుండా నిరోధిస్తాయి.
4. పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వలన మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.
5. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
6. శారీరక శ్రమ లేనివారు ఊద ఆహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది.
7. శరీర ఉష్ణోగ్రతలు సమస్థితిలో ఉంటాయి.
8. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే ఊదలలో ఇనుము శాతం ఎక్కువ.
9. బాలింతలకు పాలు బాగా పడతాయి.

పీటి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలనుకుంటే, 'ఆహారం - ఆరోగ్యం'

డా॥ జ్ఞానానంద స్వామీజీ వ్రాసిన పుస్తకం చదవండి.

98495 78565