

காய்கனிகள், கீ ரகைளில் இல்லாத சத்து எதிலும் இல்லை. இவற்றிலுள்ள 'படையோ கமிக்கல்ஸ்' நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கின்றது.

1. 0000, 000000000000 000 000000000000 ?

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

2. 000000, 0000000000 000 000000000000 ?

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

3. 00000000, 000000 0000000000 000 000000000000 ?

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

4. 000000, 0000000000 000 000000000000 ?

இவற்றிலுள்ள பீ டா கரோபின், ஆல்பா கரோபின் என்னும் ரசாயன சத்துக்கள் புற்றுநோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டவை.

5. 00000000 0000000000, 00000000000000 000 000000000000 ?

இருதயப் பாதுகாப்பிற்கு மிகவும் நல்லது. இதய ரத்தக்குழாயில் ரத்தம் கட்டுவதைத் தடுக்கிறது.

6. 000000, 0000000000 000 000000000000 ?

இவையும் புற்றுநோய் உட்பட நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகுந்தவை. பணிகள் கண்டிப்பாக சாப்பிடவேண்டும்.

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