

## शरीरातील वाढलेली चरबी कमी करण्यासाठी रामबाण उपाय

साहित्य: ५० ग्रॅम मेथी दाणे + २० ग्रॅम ओवा + १० ग्रॅम काळी जिरी (काष्ठौषधीच्या दुकानात मिळते.)

(हे प्रमाण एका व्यक्तीसाठी आहे. कृपया यात बदल करू नये.)

रीत: उपरोक्त तिन्ही वस्तू लोखंडाच्या कढाईत, वेगवेगळ्या, साधारण लालसर होई पर्यंत भाजून घ्याव्या. थंड झाल्यावर यांची मिक्सरमध्ये एकत्रित बारीक पावडर करावी. पावडर थंड झाल्यावर काचेच्या बरणीत भरून ठेवावी.

रोज रात्री झोपतांना, सलग तीन महिने ही पावडर, एक टी स्पून या प्रमाणात गरम पाण्याबरोबर घ्यावी. गरम पाण्याबरोबर घेणे महत्वाचे हे लक्षात ठेवावे.

### फायदे:

- शरीरात साचलेली घाण लघवीद्वारे बाहेर पडते. \* शरीरातील अनावश्यक चरबी विरघळून जाते.
- सुरकुतलेली त्वचा ताणली जाऊन शरीर सुंदर बनते. \* जुनाट वात विकार कायमचा बरा होतो.
- हाडे मजबूत होतात. \* शरीरात स्फूर्ती येते. \* डोळे तेजस्वी होतात. \* केसांची निरोगी वाढ होते.
- जुनाट बद्धकोष्ठता दूर होते. \* वायूविकार दूर होतात. \* रक्ताभिसरण चांगले होते.
- कफ दूर होतो. \* हृदय कार्यक्षम बनते. \* स्मरण शक्ती वाढते. \* रक्तवाहिन्या स्वच्छ होतात.
- स्त्रियांचे बाळंतपणानंतर सुटलेले शरीर सुडौल होते. \* दात बळकट होतात. \* पाचनशक्ती वाढते.
- स्त्रियांचा मेनोपॉजचा त्रास दूर होतो. \* वाढलेला कोस्टेरॉल कमी होतो. \* त्वचा विकार दूर होतात. \* अॅलोपथीच्या औषधांचा दुष्परिणाम होत नाही.