

## කරවිල තේ

සීනි ආශ්‍රිත රෝග වහාම පාලනය කිරීම සඳහා තිත්ත කරවිල තේ ඉතා සුදුසු වන අතර පරිවෘත්තීය වැඩි කිරීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් ගත කිරීමට උපකාරී වන විටමින් සහ ඛනිජ ලවණවලින් පොහොසත් වේ. මෙම තේ වල ක්ෂුද්‍ර තන්තු ඇති අතර එය උදරය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට සහ ප්‍රදාහ තත්ත්වයන් අඩු කිරීමට සහ අස්වාභාවික සෛල වර්ධනයට බාධා කළ හැකි ඇන්ටි ඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. එපමණක් නොව, ආසියානු ආහාරවේදමය කොංග්‍රසය මගින් බැංකොක් (තායිලන්තය) හි පැවති ‘ආසියානු ආහාර පුරුදු -2010 හරහා යහපැවැත්ම පිළිබඳ සම්මේලනයේදී කරවිල තේ හි ක්‍රියාකාරීත්වය විද්‍යාත්මකව ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

කරවිල තේ යනු කුමක්ද?

බ්ටර් ගෝර්ඩ් (එනම් කරවිල හෝ *Momordica charantia*) යනු සීනි ආශ්‍රිත රෝග පාලනය කිරීම සඳහා භාවිතා කරන වඩාත් ක්‍රියාකාරී ඖෂධීය ශාකයකි. කරවිල යනු පෝෂ්‍යදායී එළවළු වර්ගයක් වන අතර එය පරිවෘත්තීය වැඩි කරන අතර යකඩ, මැග්නීසියම්, පොටෑසියම්, විටමින් ඒ සහ සී වැනි විටමින් හා ඛනිජ ලවණ බහුල වේ.

කරවිල තේ ප්‍රති ඔක්සිකාරක සහ ප්‍රදාහ තත්ත්වයන් වළක්වන ගුණ වලින් පොහොසත් වන අතර එමඟින් දීර්ඝායුෂ වැඩි කරන අතර අසාමාන්‍ය සෛල වර්ධනය වීම වළක්වයි. මෙම තේ, එළවළු ලෙස කරවිල ආහාරයට ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරන පුද්ගලයෙකුට එහි ඇති පෝෂණය ආහාර වේලට ඇතුළත් කිරීමට කැමති සෑම කෙනෙකුටම බ්ටර් ගෝර්ඩ් තේ වඩාත් සුදුසුය.

### එය ක්‍රියා කරන ආකාරය

කරවිල Cheratin ලෙස හැඳින්වෙන polypeptides වලින් පොහොසත් වන අතර එය ඉන්සියුලින් වැනි ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇත. එබැවින් එය රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කිරීමට උපකාරී වේ. එය තන්තු වලින් ද පොහොසත් බැවින් මල බද්ධය වැනි උදරය ආශ්‍රිත රෝග ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ.

මෙම නිෂ්පාදනයේ කාර්යක්ෂමතාව තායිලන්තයේ පැවති 5 වන ආසියානු ආහාරවේදය පිළිබඳ සම්මේලනයේදී සනාථ වී ඇති අතර එහිදී පර්යේෂකයන් ෆැඩ්නා කරවිල තේ භාවිතා කිරීමේ ඵලදායිතාවය ප්‍රකාශයට පත් කළ අතර එය වකුගඩු හෝ අක්මාවට කිසිදු හානියක් නොවන බව දැනුවත් කළේය.

කිරි හෝ සීනි වැනි ද්‍රව්‍ය නොමැතිව ආහාරයට පෙර දිනකට දෙවරක් මෙම තේ පානය කිරීම සුදුසුය;

### ප්‍රධාන ප්‍රතිලාභ

රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කිරීම.  
අසාමාන්‍ය සෛල වර්ධනය වැළැක්වීම.

- පණු රෝග සුව කරයි.
- සමේ රෝග සඳහා සුදුසුය.

- சிலிகா நாகை ஒரு வலினைப் போலோசனை .
  - விடுவின் K வலினைப் போலோசனை வன அறர் சிய ருமிர் கருி கெமிலெ ஸன துலாடெ ஸுவி கிரீலெ டுசகாரீ
- வெ.

- ரஸான ஒரு ஸகிதெ

## பெட்னா பிட்டர் கார்ட் டெ (Fadna Bitter Gourd Tea)

- ஒரு பெக்கெட்டில் 10 பொதிகள்
- ஒரு பெக்கெட்டில் 10 பயன்பாடுகள்

பிட்டர் கார்ட் டெ (பாகற்காய் தேயிலை) என்பது, நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைத் தடுக்கும் ஒரு முக்கிய காரணியாகும். இதில் பல்வேறு கனியுப்புக்களும் விட்டமின்களும் அடங்கியுள்ளன. இதனால், உடலின் சமிபாட்டுத் தன்மையை அதிகரித்து, சீரான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை ஒன்றைப் பெற்றுக்கொடுக்க உதவுகிறது. இந்தத் தேயிலையில் பல்வேறு முக்கிய நார்ச்சத்துக்கள் அடங்கியிருப்பதனால், வயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் குறைக்கப்பட்டு, ஒட்ஸிஜன் சேர்வை தடுக்கப்பட்டு, வீக்கத்தன்மை மற்றும் பாதகமான கலங்களின் வளர்ச்சி என்பன தடுக்கப்படுகின்றன. நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கும் வகையில், ஆசிய காங்கிரஸ், ‘ஆசியாவின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் நோயற்ற வாழ்வை முன்னெடுத்தல்’ என்ற தொனிப்பொருளில் 2010 ஆம் ஆண்டு பாங்கொக்கில் (தாய்லாந்து) நடத்திய நிகழ்வின் போது இது பிரசுரிக்கப்பட்டது.

பிட்டர் கார்ட் (பாகற்காய் அல்லது மொமோர்டிக்கா சரந்தியா) நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மிகவும் முக்கியமான ஒரு மருத்துவப் பொருளாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் இயற்கை மரக்கறி வகை ஒன்றான இது, உடலின் சமிபாட்டுத் தன்மையைச் சீராக்கும் அதேவேளை, பல்வேறு விட்டமின்கள், கனியுப்புக்களையும் கொண்டுள்ளது. இவற்றில் அயன், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், விட்டமின் A மற்றும் C என்பன குறிப்பிடத்தக்கவையாகும்.

பெட்னா பிட்டர் கார்ட் (பாகற்காய்) தேயிலையில் ஒட்ஸிஜன் எதிர்ப்பு மற்றும் பருமனடைவதைக் குறைக்கும் அம்சங்கள் அடங்கியிருப்பதனால், நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றுக்கொடுக்கும் தன்மையையும், தீங்கு விளைவிக்கும் கலங்கள் வளரும் தன்மையையும் தடுக்கிறது. பாகற்காயை ஒரு மரக்கறியாக உட்கொள்வதற்கு தயங்கும் அனைவருக்கும் இது ஒரு சிறந்த பானமாகும். இதன் மூலம் பாகற்காயினால் கிடைக்கும் போஷாக்குகளை இவர்கள் பெற்றுக்கொள்வார்கள்.

## ❖ இது எவ்வாறு செயற்படுகிறது?

பாகற்காயில் பெருமளவு வகுப்பு வேறுபாடுகள் (polypeptides) அடங்கியுள்ளன. இது ஒரு இன்சுயுலின் போன்று செயற்படும் ஒரு அம்சமாகும். Cheratin என இது அழைக்கப்படுகிறது. இது குருதியின் குழுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதில் பல்வேறு நார்ச்சத்துக்கள் அடங்கியிருப்பதனால், வயிற்றில் ஏற்படக்கூடிய மலச்சிக்கல் போன்ற நிலைகளைத் தடுக்க உதவுகிறது.

2010 ஆம் ஆண்டு தாய்லாந்தில் இடம்பெற்ற நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆசிய காங்கிரஸின் ஐந்தாவது நிகழ்வின் போது இந்த உற்பத்தியின் பெறுபேறுகள் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பிரசுரிக்கப்பட்டன. ஆய்வாளர்கள் பெட்னா கரவில டெ யின் பெறுமதியை மக்களுக்கு விளக்கிக் கூறி சிறுநீரகத்திற்கோ, ஈரலுக்கோ எவ்வித பாதிப்பும் இன்றி இதனைப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதையும் மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்தியுள்ளனர்.

உணவு உட்கொள்ள முன்னர் நாளொன்றுக்கு இரு முறை இந்தத் தேநீரைப் பருகுவது மிகவும் உகந்தது. அத்துடன், மேலதிக சேர்வைகள் அற்ற அதாவது பால், சீனி போன்றன சேர்க்கப்படாமல், இதனை வெறுமனே தேநீராக அருந்துவதன் மூலம் நீங்கள் அதி சிறந்த அனுகூலங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

#### ❖ பிரதான அனுகூலங்கள்:

- குழுக்கோஸ் சார்ந்த சிக்கல்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- பாதிப்புக் கலங்களின் வளர்ச்சி தடுக்கப்படுகிறது.
- இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கிறது.
- குடல் புழுக்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கிறது.
- சருமக் கோளாறுகளுக்கு சிறந்தது.
- புற்றுநோய்க் காரணிகளை அழிக்கிறது.
- பெருமளவில் விட்டமின் K அடங்கியுள்ளதனால் இரத்தத்திற்கு மிகச் சிறந்தது. புண்கள் குணமடைய உதவுகிறது.
- முதுமைத் தோற்றத்தைத் தடுக்கிறது.

## FADNA BITTERGOURD TEA

“Bitter-gourd茶”



最好的绿茶混合天然苦瓜，包装在茶袋不使用任何化学物质，使简单和愉快的饮料。根据阿育吠陀，苦瓜有许多治疗价值，包括控制糖失调。2010年在泰国举行的第五届亚洲营养学大会上提交的科学报告证实了苦瓜茶(Diabe Tea)的功效，并证明它不会对肾脏和肝脏造成任何不必要的损害。

为了取得更好的效果，应该在早上空腹服用，并且每天2次将优化结果。

材料:苦瓜

## FADNA BITTERGOURD TEA

„Bittergurken Tee“



Die ausgewogene Mischung von grünem Tee und Bittergurke wird ohne chemische Zusätze in Teebeutel abgepackt und ergeben ein einfaches aber köstliches Heissgetränk. In der Ayurveda Medizin besitzt die Bittergurke viele positive Eigenschaften, einschliesslich der Reduzierung des Blutzuckers.

Der auf dem 5. Asiatischen Kongress der Ernährungswissenschaftler 2010 in Thailand vorgelegte wissenschaftliche Bericht, bestätigt die effiziente Wirksamkeit von Fadna Bittergurken Tee. Ebenso wird bestätigt, dass die Bittergurke keine negativen Auswirkungen auf Nieren und Leber hat.

Für beste Resultate sollte die erste Tasse Tee morgens auf nüchternen Magen getrunken werden. Zwei weitere Tassen über den Tag verteilt, verhelfen zum grösstmöglichen Erfolg. Natürlich sollten die Blutzuckerwerte regelmässig kontrolliert werden.

### **Zusammensetzung:**

Bittergurke, Grüntee

## FADNA BITTERGOURD TEA

“Bittergourd Tea”



La migliore miscela di tè verde con zucca amara naturale, confezionata in bustine di tè senza l'utilizzo di sostanze chimiche, rende una bevanda semplice e piacevole.

Secondo la medicina Ayurvedica, la zucca amara possiede numerose proprietà terapeutiche, tra cui il controllo dei livelli di zuccheri. Il report scientifico reso noto al 5° congresso asiatico dei diabetici nel 2010 in Thailandia conferma l'efficacia del tè Fadna Bittergourd (Diabe Tea) e ha dimostrato che non avrà alcun danno indebito a reni e fegato. Per risultati migliori va assunto la mattina a stomaco vuoto, e 2 volte al giorno ottimizzeranno i risultati.

**Ingredienti:** zucca amara

## FADNA BITTERGOURD TEA

<<Thé à la courge amère>>



Le meilleur mélange de thé vert et de courge amère naturelle, emballé dans des sachets de thé sans utiliser de produits chimiques, constitue une boisson simple et agréable.

Selon l'Ayurveda, la gourde amère offre de nombreuses valeurs thérapeutiques, notamment le contrôle des troubles du sucre.

Le rapport scientifique soumis au 5e Congrès asiatique de diététique 2010 en Thaïlande confirme l'efficacité revendiquée pour le thé Fadna la gourde amère (Diabe Tea) et a prouvé qu'il n'aura pas de dommages indus aux reins et au foie.

Pour de meilleurs résultats, il faut prendre le matin à jeun, et 2 fois par jour optimisera les résultats.

**L'ingrédient:** Gourde amère