

ෆෙනෙල් වී

ෆෙනෙල් වී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ජීර්ණයට උපකාරී වන අතර ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත අක්‍රමිකතා සහ ආමාශයේ ඇතිවන අපහසුතාවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ඉතා සුදුසු වේ. මහදුරු වල අඩංගු තන්තු, පොටෑසියම්, මැග්නීසියම් සහ කැල්සියම් හදවතේ සහ ශරීරයේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අතිශයින්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න වන අතර මෙය රසවත් තේ කෝප්පයක් ලෙස දැන් ඔබට ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

ෆෙනෙල් වී යනු කුමක්ද?

ෆෙනෙල් (*Foeniculum vulgare*) යනු ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ භාවිතා වන සාම්ප්‍රදායික අමුද්‍රව්‍යයකි; සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ජීර්ණයට සහාය වීම, ආමාශයේ ප්‍රදාහය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම සහ උදරයේ අපහසුතා / කැක්කුම ඉවත් කිරීම මෙම තේ පානයෙන් සිදු කරයි.

මහදුරු බීජ වල සිසිල් බලපෑම ශරීරයේ ඇතුළත සිට තාපය සමනය කරන අතර අක්මාව හා රුධිරයෙන් විෂ ඉවත් කරයි. එපමණක් නොව, මහදුරු තේ නිතිපතා පානය කිරීමෙන් මෙම ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.

අන්තර්ගතය : *Camellia sinensis* (Black Tea), *Foeniculum vulgare* (Fennel)

එය ක්‍රියා කරන ආකාරය :

ෆෙනෙල් යනු බොහෝ ඖෂධීය ප්‍රතිලාභ සහිත වටිනා පැළෑටියකි. මෙහි ඇති ප්‍රති ඔක්සිකාරක හා ක්‍රියාකාරී රසායනික සංඝටක මගින් හානියට පත් සෛල අළුත්වැඩියා කරයි.

ෆෙනෙල් මගින්, ආහාර රුචිය මැඩපවත්වයි; එය වක්‍රව බර පාලනය කිරීමට උපකාරී වේ. ෆෙනෙල්වල අඩංගු තන්තු, පොටෑසියම්, මැග්නීසියම් සහ කැල්සියම් හදවතට සහ ශරීරයට අතිශයින්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ය.

ෆෙනෙල් ආහාර ජීර්ණයට සහ බඩවැල් ක්‍රියාකාරීත්වය පහසු කරයි, එබැවින් ආහාරයට පෙර ෆෙනෙල් තේ පානය කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

ප්‍රධාන ප්‍රතිලාභ

- ආහාර දිරවීම ක්‍රමවත් කරයි
- අධික ආහාර රුචිය අඩු කර ප්‍රමාණවත් අහාර ලබා ගැනීමට උපකාරී වෙයි.
- ආමාශයේ ඇතිවන වේදනාවන් වළක්වයි.
- එහි ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ නිසා හානියට පත් සෛල අළුත්වැඩියා වේ.
- හානිකර බැක්ටීරියා වර්ධනය වීම වළක්වයි.
- මව්කිරි වඩවන බැවින් කිරි දෙන මව්වරුන් සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ.

பெட்னா பெனல் டீ (Fadna Fennel Tea)

- ஒரு பெக்கெட்டில் 20 பொதிகள்
- ஒரு பெக்கெட்டில் 20 பயன்பாடுகள்

பெட்னா பெனல் (பெருஞ்சீரக) டீ என்பது, சிறந்த சமிபாட்டுத் தன்மைக்காக எப்போதும் பயன்படுத்தப்படும் மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். வயிற்றில் ஏற்படும் சகல பிரச்சினைகளுக்கும் இது தீர்வாக அமைந்து விடும். நார்ச் சத்து, பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், கல்சியம் ஆகியன இதில் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதனால் உடலுக்கு மிகச் சிறந்த நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் அதேவேளை, உங்களது தேநீர்ச் சுவையை அதே வகையில் பெற்றுத்தரும் வல்லமையையும் இது கொண்டுள்ளது.

❖ பெனல் டீ என்றால் என்ன?

பெனல் (பெருஞ்சீரகம்) (*Foeniculum vulgare*) ஆதிகாலம் முதல் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த ஒரு ஆயுர்வேத மருந்தாகும். இதன்மூலம் சமிபாடு சார்ந்த கோளாறுகள் தீர்க்கப்பட்டு, வயிறு ஊதுதல் தடுக்கப்பட்டு, வாயு உருவாக்கம் குறைக்கப்பட்டு, வயிற்றில் ஏற்படக்கூடிய வலிகள், திமித்தல் நோய்களை இல்லாதொழிக்கிறது.

பெருஞ்சீரக விதைகளில் காணப்படும் உடலுக்கு குளிர்ச்சியூட்டும் தன்மையினால் உடலிலுள்ள நச்சு இரசாயனங்கள் வெளியேற்றப்படுகிறது. ஈரலுக்கும் இரத்தத்திற்கும் இது மிகவும் சிறந்ததாகும். பெனல் டீ யை தொடர்ந்து பருகி வருவதன் மூலம் நீங்கள் இந்த நன்மைகளை அடைந்துகொள்ள முடியும்.

உள்ளடக்கம்:

கறுப்புத் தேயிலை (*Camellia sinensis*)> பெருஞ்சீரகம் (*Foeniculum vulgare*)

❖ இது எவ்வாறு செயற்படுகிறது?

பெருஞ்சீரகம் பெருமளவு நன்மைகளைக் கொண்ட ஒரு உணவுப் பொருளாகும். இது பல்வேறு மருத்துவக் குணங்களையும், ஒட்சிஜன் எதிர்ப்புத் தன்மைகளையும் தன்னகத்தேக் கொண்டுள்ளது. அவற்றில் குளோரோஜெனிக் அமிலம் (chlorogenic acid) லிமோனீன் (limonene) மற்றும் குர்செரின் (quercetin) ஆகிய இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளதனால் பாதிப்படைந்த கலங்களை மீளமைப்பதில் இது மிகவும் உதவுகிறது.

பெருஞ்சீரகம் உணவு மீதான அதிக நாட்டத்தை குறைக்கிறது. இதன் காரணமாக, உடல் பருமனைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், கல்சியம் ஆகியன இதில் உள்ளடங்கியிருப்பதனால், உடலுக்கும் இருதயத்திற்கும் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் பெற்றுக் கொடுக்கிறது.

பெருஞ்சீரகம் சமிபாட்டுத் தன்மையை இலகுவாக்கி, வயிற்றுக்கு இதமளிக்கிறது. உணவு உட்கொள்ள முன்னர் இதனை அருந்துமாறு பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது.

❖ பிரதான அனுகூலங்கள்:

- உணவு சமிபாட்டுக் கோளாறுகளைத் தீர்த்து வைக்கிறது.
- அதிக உணவு ஆவலைத் தடுக்கிறது.
- இரைப்பை - குடல் பாதையில் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- அதன் ஒட்சிஜனேற்று பண்புகள் சேதமடைந்த செல்களை சீர் செய்கின்றன.
- தீங்கு விளைவிக்கும் பகிரீரியா மற்றும் ஈஸ்ட்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது.

- முதிர்வுத் தோற்றத்தையும், ஞாபக மறதியையும் இல்லாதொழிக்கிறது. (அதாவது - இரத்தச் சோகை)
- புற்றுநோயை எதிர்க்கும் தன்மை கொண்டது.
- தாய்ப்பால் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதனால், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் மிகவும் சிறந்தது.

FADNA FENNEL TEA - with Black Tea

自然缓解肠病



茴香种子自古以来就被传统地用于当地的药用系统。经常喝茴香茶有助于适当消化，减少食欲，肠胃胀气，缓解腹痛和便秘。茴香茶还可以排除血液和肝脏中的毒素，保持体温凉爽。

所有这些好处都积累到那些定期食用它的人身上。

成份：
茴香(可)，
红茶

FADNA FENCHEL TEE – mit Schwarzem Tee „Natürliche Lösung für Verdauungsprobleme“



Fenchel wird seit alters her traditionell in der einheimischen Medizin verwendet. Der regelmäßige Genuss von Fencheltee fördert die regelrechte Verdauung, wirkt gegen Appetitlosigkeit, Blähungen und lindert Bauchschmerzen sowie Verstopfung. Der Fencheltee eliminiert auch Giftstoffe aus Blut und Leber und hält eine kühle Körpertemperatur aufrecht. All diese Vorteile kommen denjenigen zugute, die Fencheltee regelmäßig konsumieren.

Zusammensetzung:

Fenchel (*Foeniculum vulgare*),
Schwarzer Tee (*Camellia sinensis*)

FADNA FENNEL TEA - con Tè Nero

Sollievo naturale per i disturbi intestinali



Il seme di finocchio è stato usato tradizionalmente nel sistema medicinale indigeno fin dai tempi antichi.

Il consumo regolare di infuso di finocchio favorisce una corretta digestione, perdita di appetito, flatulenza (gonfiore intestinale e gas)

e allevia i dolori addominali e la stitichezza. Il tè al finocchio elimina anche le tossine dal sangue e dal fegato e mantiene una temperatura corporea fresca.

Tutti questi vantaggi vanno a coloro che consumano regolarmente.

Ingredienti:

Finocchio (*Foeniculum vulgare*),

Tè nero (*Camellia sinensis*)

FADNA FENNEL TEA - au thé noir

<<Soulagement naturel des troubles intestinaux>>



Les graines de fenouil ont été utilisées traditionnellement dans le système médicinal indigène depuis les temps anciens. La consommation régulière de thé au fenouil facilite la digestion, la perte d'appétit, les flatulences (ballonnements intestinaux et gaz) et soulage les douleurs abdominales et la constipation. Le thé au fenouil élimine également les toxines du sang et du foie et maintient une température corporelle fraîche.

Tous ces avantages reviennent à ceux qui en consomment régulièrement.

Les ingrédients:

Fenouil (Foeniculum vulgare),

Thé noir (Camellia sinensis)