- <u>රණවරා තේ</u>

රණවරා තේ යනු දිගු හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා පරම්පරා ගණනාවක් තිස්සේ පරිභෝජනය කරන ශාකසාර ආයුර්වේද පානයකි. මෙම තේ රුධිරයේ සීනි ආශ්‍රිත අපහසුතාවලින් පෙළෙන අයට විශිෂ්ට පානයකි . තවද, ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට හා විෂ ඉවත් කිරීම තුළින් ශරීර ගන්ධය පාලනය කිරීමට රණවරා තේ ප්‍රයෝජනවත් වේ.

<u>රණවරා තේ යනු කුමක්ද?</u>

රණවරා (*Cassia auriculata*) යනු පරම්පරා ගණනාවක් තිස්සේ සාම්ප්‍රදායිකව භාවිතා කරන ශාකසාර ආයුර්වේද පානයකි. එය කැෆේන් රහිත ඖෂධීය පානයක් වන අතර එය ශ්‍රී ලංකාවේ දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ප්‍රබල ප්‍රති ඔක්සිකාරකයක් ලෙස භාවිතා කර ඇත.

සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට සහ ශරීරයේ කැක්කුම සහ වේදනාව සමනය කිරීමට රණවරා තේ වඩාත් ජනප්‍රියය. එපමණක් නොව, මෙම තේ බොහෝ විට සපයනු ලබන්නේ ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමටය. රණවරා තේ නිතිපතා භාවිතා කිරීමෙන් ලිංගික ශක්තිය යථා තත්වයට පත් කරන අතරම ශරීරයේ විෂ හා දුර්ගන්ධය තුරන් කළ හැකිය.

වෙහෙසට පත්ව වැඩ කරන ලද දිනයකින් ඔබව යථා තත්වයට පත් කර ගැනීමට සහ ශරීරය ප්‍රබෝධමත් කර ගැනීමට මෙම ෆැඩිනා තේ පානය සමත් වී තිබේ.

අන්තර්ගතය : *Cassia auriculata* (රණවරා)

එය ක්‍රියා කරන ආකාරය: ආයුර්වේද අධ්‍යයනවලට අනුව රණවරා දියවැඩියා පාලනය කිරීමේ හා ක්ෂුද්‍ර ජීවී නාශක ගුණ ඇති බව සැලකේ. එය ප්‍රතිඔක්සිකාරක, පොලිසැකරයිඩ, ටැනින්, ෆ්ලේවනොයිඩ්, ග්ලයිකෝසයිඩ් සහ සැපෝනින් වලින් ද පොහොසත් ය. එබැවින් එය ශරීරය පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වැඩි කරයි.

මෙය අපේ මුතුන් මිත්තන් උදෑසන තේ පානය ලෙස භාවිත කළ අතර ඔවුන් ජීවත් වූ දිගු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයට එය බලපා ඇති බව කියනු ලැබේ.

මෙම තේ වලට කිසිදු අතුරු ආබාධයක් නොමැත, මන්ද එය 100% ස්වභාවික බැවින් අමතර කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය නොමැත. එබැවින් දවසේ ඕනෑම වේලාවකට පරිභෝජනය කළ හැකිය.

ප්‍රධාන ප්‍රතිලාභ

- අධි රුධිර සීනි මට්ටම පාලනය කර ගැනීම සඳහා භාවිතා වේ.
- උණ ඇති වන විට ශරීරයේ කැක්කුම සහ වේදනාව අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.
- .මුත්‍රා ආසාදන වළක්වයි
- සමේ පැහැය වැඩි දියුණු කරයි .
- අක්ෂි ආසාදන පාලනය කිරීම සඳහා භාවිතා වේ.
- ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි.
- දිනපතා භාවිතා කිරීම මගින් දහඩිය නිසා ඇතිවන දුර්ගධය ඉවත් කරයි.

பெட்னா ரணவறா டீ (Fadna Ranawara Tea)

- **ஒரு பெக்கெட்டில் 10 பொதிகள்**
- **ஒரு பக்கெட்டில் 10 பயன்பாடுகள்**

ரணவறா டீ என்பது, ஒரு ஆயுர்வேத பானமாகும். இது, நீண்ட ஆயுளுக்கும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் எனப் பாரம்பரியமாகப் பருகப்பட்டு வந்த ஒரு அரு மருந்தாகும். குழுக்கோஸ் சார்ந்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த ஒரு மருந்தாகவும் இது கருதப்படுகின்றது. மேலும், உடல் வெப்ப நிலையைச் சமப்படுத்தவும், உடலில் ஏற்படும் துர்வாடையைத் தடுக்கவும் நச்சு இரசாயனங்களை உடலில் இருந்து அகற்றவும் உதவுகிறது.

❖ **ரணவறா டீ என்றால் என்ன?**

ரணவறா (ஆவாரம் பூ) டீ (Cassia auriculata) ஒரு ஆயுர்வேத பானமாகும். இது பண்டைக்காலம் தொட்டு சந்ததி சந்ததியாகப் பருகப்பட்டு வருகிறது. இந்த மரவுப்புச் சத்து (caffeine) அற்ற ஆயர்வேத பானத்தை பருகி வருவதன் மூலம் உடலின் ஒட்ஸிஜனுடன் இணையும் நச்சு இரசாயனங்கள் வெளியேற்றப்படுவதோடு, இலங்கை ஆயர்வேத மருத்துவத்தில் இது பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

ரணவறா டீ ஆனது, குழுக்கோஸ் சார்ந்த நோய்களுக்கு மிகவும் உகந்ததாகும். உடலின் நோய், வலிகளுக்கு நிவாரணமளிக்கிறது. மேலும், இந்தப் பானம், உடல் வெப்பநிலையைச் சமப்படுத்தவும், குளிர்மையாக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ரணவறா டீ யை தொடர்ந்து பருகி வருவதன் மூலம், உடலின் நச்சு இரசாயனங்களை வெளியேற்றி, துர்வாடையை அகற்றி, பாலியல் ரீதியான சிறந்த செயற்பாடுகளுக்கும் வழிவகுக்கின்றது.

இயற்கையின் பெரும் வல்லமை கொண்ட இந்த பானத்தை பெட்னா புத்துயிரளிக்கும் ஒரு தேநீர்ப் பானமாக உங்கள் கோப்பைக்கு பெற்றுக்கொடுப்பதற்கும், நாளாந்தம் எந்தவொரு வேளையிலும் பருகக் கூடிய வகையிலும் உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்ப்பதற்கும் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது.

❖ **உள்ளடக்கம்**:

ஆவாரம் பூ (Cassia auriculata)

- **இது எவ்வாறு செயற்படுகிறது?**

ஆவாரை (ரணவறா) என்பது, நீரிழிவு சார்ந்த நோய்களை எதிர்த்து செயற்படும் நுண்ணங்கிகளினால் ஏற்படும் தாக்கங்களைத் தடுக்கும் ஆயர்வேத மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு மூலிகைத் தாவரமாகும். இதில் ஒட்ஸிஜன் எதிர்ப்புத் தன்மை, கூட்டுச் சர்க்கரைகள் (polysaccharides), டான்னிக் அமிலம் (tannins), பிளேவனொய்டுகள் (flavonoids), கிளைகோசைடுகள் (glycosides) மற்றும் சப்போனின்கள் (saponins) போன்ற பல்வேறு பெறுமதிவாய்ந்த மூலப்பொருட்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன. இதன் காரணமாக உடலைச் சுத்திரிக்கும் செயற்பாட்டை இது மேற்கொள்கின்றது.

எமது மூதாதையர்கள் காலையில் அருந்தும் ஒரு தேநீராக இது காணப்பட்டது. இதன் மூலம் அவர்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள். இவற்றின் சாறுகள் அனைத்தையும் ஒரு சிறிய தேயிலைப் பொதியில் உள்ளடக்கியிருப்பதனால், இது மிகவும் இலகுவாக பயன்படுத்தக்கூடிய முறையில் உள்ளது.

இந்தத் தேயிலையில் எவ்வித பக்க விளைவுகளும் இல்லை. இது, 100% இயற்கையான ஒரு தயாரிப்பாகும். இதனால் நாளாந்தம் எந்தவொரு வேளையிலும் இதனை அருந்த முடியும்.

❖ **பிரதான அனுகூலங்கள்**:

- குருதியின் அதிக குழுக்கோஸைக் கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- உடலின் நோய்கள், வலிகள், காய்ச்சல் போன்றவற்றைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- சிறுநீர் பாதை, மலம் கழிக்கும் பாதையில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைச் சமப்படுத்துகிறது.
- சிறுநீர் வெளியேற்றத்தில் ஏற்படும் வலிகளுக்கு நிவாரணமளிக்கிறது.
- மேனியின் அழகை மேம்படுத்துகிறது.
- கண்களில் ஏற்படும் தாக்கங்களைக் குறைக்கிறது.
- உடல் வெப்ப நிலையைச் சமப்படுத்துகிறது.
- உடல் துர்வாடையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

FADNA RANAWARA TEA

Ranawara (Cassia auriculata)是一种草药阿育吠陀饮料，传统上使用了好几代。它是一种不含咖啡因的有机饮料，在斯里兰卡的土著医学中被用作一种强大的抗氧化剂。

Ranawara茶是一种很好的功能性茶，因为它有助于控制血糖紊乱，缓解身体疼痛。这种茶更常用于调节体温和从内部冷却系统。经常饮用拉纳瓦拉茶可以帮助消除毒素和异味。

如何使用:

用热水(100摄氏度)冲泡Ranawara茶包3分钟，然后定期饮用。没有副作用的报道，因为它是100%天然的。

成分:
桂皮蓝花

FADNA RANAWARA

Kräutertee

RANAWARA TEE (Cassia auriculata) ist ein ayurvedisches Kräutergetränk, das traditionell seit Generationen verwendet wird. Es handelt sich um ein koffeinfreies Bio-Getränk, das als starkes Antioxidant in der indigenen Medizin Sri Lankas verwendet wird. Ranawara-Tee ist ein großartiger funktioneller Tee, da er hilft, Diabetes zu kontrollieren und Schmerzen zu lindern. Dieser Tee wird häufig verabreicht, um die Körpertemperatur zu regulieren und von innen heraus zu kühlen. Der regelmäßige Genuß von Ranawara-Tee kann zur Ausscheidung von Giftstoffen beitragen und bei schlechtem Atem helfen.

Übergießen Sie einen Ranawara-Teebeutel mit heißem Wasser (100°C) und lassen ihn 3 Minuten ziehen. Da RANAWARA Tee zu 100% natürlich ist, sind selbst bei regelmäßigem Genuss keine Nebenwirkungen bekannt.

Zusammensetzung:

Cassia auriculata

<u>**FADNA RANAWARA TEA**</u>

Il Ranawara (Cassia auriculata) è una bevanda a base di erbe ayurvedica usata tradizionalmente da generazioni. È una bevanda biologica senza caffeina che è stata utilizzata come potente antiossidante nella medicina indigena dello Sri Lanka.

Il tè Ranawara è un ottimo tè funzionale in quanto aiuta a controllare i disturbi dei livello di zuccheri nel sangue e lenire i dolori del corpo.

Questo tè è servito spesso per regolare il calore corporeo e raffreddare il sistema dall'interno. L'uso regolare del tè Ranawara può aiutare ad eliminare le tossine e i cattivi odori.

Come usare

Preparare una bustina di tè Ranawara in acqua calda (100 ° C) per 3 minuti e consumare regolarmente. Non sono stati osservati effetti collaterali in quanto gli ingredienti sono naturali al 100%.

Ingredienti

Cassia auriculata

FADNA RANAWARA TEA

<<Thé aux herbes>>

Ranawara (Cassia auriculata) est une boisson ayurvédique à base de plantes utilisée traditionnellement au fil des générations. C’est une boisson biologique sans caféine qui a été utilisée comme puissant antioxydant dans la médecine indigène du Sri Lanka.

Le thé Ranawara est un excellent thé fonctionnel car il aide à contrôler les troubles du sucre et à apaiser les courbatures et les douleurs. Ce thé est le plus souvent servi pour réguler la chaleur corporelle et refroidir le système de l'intérieur. L'utilisation régulière du thé Ranawara peut aider à éliminer les toxines et les mauvaises odeurs.

Les instructions d'utilisation

Préparez un sachet de thé Ranawara dans de l'eau chaude (100 ° C) pendant 3 minutes et consommez-le régulièremen. Aucun effet secondaire n'a été signalé car il est 100% naturel. **Ingredients**

Cassia auriculata