

முருங்கை உண்ண நொறுங்குமாம் மீகம்

- துணி நுகர்வதில் பொருள்**
- சூழலியல் பொருள்கள்:
1. முதுநிழலியல் தோல் - 5kg
 2. சிவக்காய் - 1/2kg
 3. வெந்தயம் - 1/4kg
 4. வெட்டி சாறு - 1/4kg
- மேலும் குறிப்பாக பொருள்களையும் நன்கு கவனிக்கவும்.

செய்தல்கள்

அதிக சிறக்காலும் அறம் குறையாது.

ஆறுமுகம் பழத்தின் பயன்கள்

1. ஆறுமுகம் பழத்தின் பழையகாய் உண்பதால் உடம்பு வலிமைபெறும்.

2. உண்பதால் உடம்பு வலிமைபெறும்.

3. உண்பதால் உடம்பு வலிமைபெறும்.

பூமண்கிடி பச்சிலை
Muehlenbeckia platyclada
 Polygonaceae
 Uses: தண்டு...

