







# Сиплевсё



Сёлэ

Сёлэ пэлти - диабетпа чирлисемшэн чи лайх алат. Сёлэ кёрпинчен пёсэрнё кёсл ватжесемшэн вар-хырм чирпесем, геморрай аптарсан уйрামах усайлл. 8-10 грамм кёрпе илмелле, шыва вайтлаха ямалла, ун хысцан пёсэрмеле.

Сёлэ шёвек /настой/ яласен ылмашавне лайхалтать, сякай уйрামах шалсен сумне нул шырсан, пус пүрне шамми мäкäралса тухсан палларат. Сак шёвекре магни нумай. Паллäh ёнтт, организма магни сите-лëкёру пулн май унпа ысынман калын юн тымаресене, шаммасенче, сурэм шамминче, пүрне сиплесен-