

## Diet for Nasal Problems

### **Foods not to eat: -**

Do not eat tomatoes, cucumber, ice creams, cool drinks, cold items kept in the fridge, curd, sweets.

**Note: -** Take buttermilk that has been well churned.

**Important Note: -** Do not use A/C or travel in cold weather.

### తినకూడని పదార్థాలు :-

టమాటా, దోసకాయ, ఐస్ క్రీమ్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఫ్రిడ్జిలో పెట్టిన చల్లని వస్తువులు, పెరుగు, స్వీట్స్ తీసుకోకూడదు.

గమనిక:- బాగా కవ్వంతో చలికిన మజ్జిగ తీసుకోవాలి.

ముఖ్య గమనిక :- A/C ఉపయోగించుట, చల్లని వాతావరణంలో ప్రయాణించుతూ చేయకూడదు.