ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳದ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು 6–8
ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಸೋಂಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ 2 ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ 2–4
ಕಾಳು ಮೆಣಸು 6–8
ಲಿಂಬುರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಸೋಂಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 2 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ದಾಸವಾಳದ ಹೂವಿನ ದಳಗಳು, ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಬುರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ನೀಡಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರವಾದಾಗ ಈ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅರಿಶಿನ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸಿಹಿಯಾಗುವಷ್ಟು
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಬೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಕುದಿಸಿದ ಈ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ನೀರು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್
ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಹನಿಗಳಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಘಮ್ಮೆನ್ನುವಷ್ಟು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ಕುದಿಯುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರು ಎರಡು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ಆದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಎರಡು ಹನಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕಷಾಯ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

★ ಗೌರಿ