ಜಾಂಡೀಸ್ ನಿವಾರಕ ಪಾನಕ, ಕಷಾಯ...

ಕಾಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಜಾಂಡೀಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಶಮನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು. ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಬಾರ್ಲಿ ಪಾನೀಯ ಮುಂತಾದವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆ ಬಹಳ ಸುಲಭ.

■ ಚಿತ್ರ–ಬರಹ: **ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು**

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡ ಒಂದು ಹಿಡಿ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ನೀರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದು ಎರಡು ಕಪ್‌ಗೆ ಇಂಗಿದ ಬಳಿಕ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ತಯಾರಾದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಪಿತ್ತ ಶಮನಕಾರಿಯಾದ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡವನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯ ಜೊತೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಬಾರ್ಲಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾರ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಲಿಂಬೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕುಬಾರಿ ಸೇವಸಿದರೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಜಾಂಡೀಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಸ್ತನ್ನು ಈ ಪಾನೀಯ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.