

ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಧನಿಯಾ ಎರಡು ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಧನಿಯಾವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನನೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಧನಿಯಾ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇದರೊಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಗೊಜ್ಜಿನ ಹದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಳಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಬೇಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ಪುದಿನಾ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪುದಿನಾ ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಹಸಿಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು

ಲಿಂಬೆರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದಿನಾ ಮತ್ತು ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುದಿನಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆದಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

