

ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಕ ಪಾನೀಯ

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಗೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಬೆಂಕಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಹುಳಿತೇಗು, ಸಂಕಟ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಸಿಡಿಟಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂಪು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಅರಳಿನ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅರಳು ಆರು ಚಮಚ

ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು

ನೆನೆಸಿದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಜಾರಿಗೆ ಅರಳು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್

ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹದ

ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಜೀರಿಗೆ

ಓಮದ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಜೀರಿಗೆ ನೂರು ಗ್ರಾಂ

ಮೆಂತೆ ಐವತ್ತು ಗ್ರಾಂ

ಓಮ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಗ್ರಾಂ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ ಮತ್ತು ಓಮವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ

ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡಿ. ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಾಗ ಇದನ್ನು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ

ಸುಮಾರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಕುದಿಸಿ. ಕಷಾಯ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ಆದಾಗ

ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಅರ್ಧ

ಕಪ್ ಸೇವಿಸಿ. ಪುನಃ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

