

ಬೇರು ಅಥವಾ ಲಾವಂಚ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೇಬು, ಬಾಳೆ, ಸಪೋಟ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ಮಾವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದಿಗೆ ರಸ ತೆಗೆದು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಐಸಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಲೇಸು.

ಐಸಕ್ರೀಮ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತಾಜಾ ಇಲ್ಲವೇ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ನಮ್ಮ ದಾಹ ತಣಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ವರ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪಾನೀಯ, ಅಕ್ಕಿಹುರಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪಾನೀಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಪಾಯಸ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ಪಾಯಸ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

ಬೇವಿನ ಹೂವು

ಬೇವಿನ ಹೂವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾದ ಅನ್ನ, ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇವಿನ ಹೂಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಾಂಬಾರ್, ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಗುಲಂಡ

ಇದರ ತಯಾರಿಕಾ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿದೆ: ಒಂದೊಂದು

ಪದರವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ 21 ದಿನಗಳು ಇಟ್ಟು ನಂತರ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ದಾಹ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ದುರ್ಗಂಧ, ವಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. 'ಖಿ' ಜೀವಸತ್ವ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕಲ್ಲಂಗಡಿಗೇ ಉಪ್ಪು, ಹಾಕಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಖಜೂರ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ 1 ಭಾಗ ಇದ್ದರೆ 1 ಭಾಗ ನೀರು ಹಾಕಿ ನೆನಿಸಿಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೆಸರುಬೇಳೆ

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎರಡು ಲೋಟ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಾಹ ಶಾಮಕ. ಪುದಿನ ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಪಾನೀಯ

ಕಿತ್ತಲೆ ರಸ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ... ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಬೆರೆಸಿ

ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು, ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೋಸಂಬಿ ರಸ, ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕರಬೂಜ ರಸ, ಸೌತರಸ, ಪುದಿನಾ ರಸ, ನಿಂಬೆರಸ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ತುರಿದು ಹಾಕಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಲು ನಮಗಿಲ್ಲ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ ಲಾವಂಚ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕುದಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಹೊರಗೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಐಸ್ ಬೆರೆಸದೇ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಐಸ್ ಅನ್ನು ಯಾವ ನೀರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೋ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಐಸ್ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಮರುದಿನವೇ ಗಂಟಲುನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಕೋಣೆಯ ನೆಲಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೆವರು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸುವಾಸನೆಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರು ಅಭ್ಯಾಸವಿರದವರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಶಾಂಪೂ ಬದಲು ಮೆಂತ್ಯ, ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳನ್ನು ಅರೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೊರೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವವರಂತೂ ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ನೊಳಗೆ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟೇ ಬಿರುಬಿಸಿಲು ಇದ್ದರೂ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಬಹುದು.

