



ಹಿತ್ತಲಗಿಡವೇ ಮದ್ದು!

ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಯಾವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬಳಸಿದರೆ ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ.

■ ರಶ್ಮಿ ಕೆ. ಮಂಗಳೂರು

ಕಳೆದ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ನಿರ್ಮೂಲನ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧಕರ ಎದುರಿನ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು.

ಕೊರೊನಾ ಅಂತವೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ವೈರಾಣು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸುಲಭವಾಗಿ ಪೇಯ ತಯಾರಿಸಿ...

ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸರಳ ಪೇಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಪುದೀನ ಚಹಾ: ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನಿಂಬೆ ಹನಿ ಸೇರಿಸಿ.

ತುಳಸಿ ಟೀ: ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ

ರಸವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಹದ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. **ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸು ಚಹಾ:** ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಲವಂಗ ಟೀ: ಲವಂಗವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿಣ, ತುಳಸಿ ಅಥವಾ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮಿಶ್ರಣಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸಿಹಿಯಾಗಿಸಲು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದೈನಂದಿನ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಪುದೀನ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಅಗ್ನಿ (ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ) ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶೀತ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ, ಭಾರವಾದ, ಕರಿದ ಮತ್ತು ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ನಿಯಮಿತ ಊಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ, ತಾಜಾ, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ, ಆಹಾರವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.