

ಉಗಿ ಉಸಿರಾಟ

ಶೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರವಿರಲು ಉಗಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದು ಸಹಕಾರಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದ ನಂತರ, ತುಳಸಿಯ ಕೆಲವು ಎಲೆ ಹಾಗೂ ನೀಲಗಿರಿ ಸಾರಭೂತ ತೈಲಹನಿಯನ್ನು ಈ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬೋಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಎರಡು ತಲೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 30 ಸೆ. ಮೀ.ನಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಬೋಗುಣಿಯನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಅತಿಯಾದ ಕಾಖ ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀವು ಬೋಲನಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.



ಅರಿಶಿಣ

ಇದೊಂದು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕುರ್ಕುಮಿನ್ ಅಂಶವು ಉತ್ತಮ ನಂಬುನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಆಲಿಸಿನ್ ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರವನ್ನು ಹೋರಾಡುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಶುಂಠಿ

ಹಲವಾರು ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶುಂಠಿಯು ಶೀತದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಇದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಮೂಲ. ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಚಯಾಪಚಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಸೇರಿದಂತೆ ವೈರಲ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಪ್ರೇರಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ತುಳಸಿ

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ರಾಮಬಾಣ. ನಂಜು ನಿರೋಧಕ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ತುಳಸಿ ರಸವು ಅಂಟಿ ವೈರಲ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ 10-15 ಹನಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಟಿವೈರಲ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ದಾಲಿನ್ನಿ

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಅಂಟಿವೈರಲ್ ಮತ್ತು ನಂಜು ನಿರೋಧಕವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪುದಿನ

ಇದು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಲವಂಗ

ಉತ್ತಮ ನಂಜು ನಿರೋಧಕವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ಜ್ವರಶಮನಕಾರಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ.

ಆಡುಸೋಗೆ

ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತದ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಾಸಕ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವ ಈ ಸೊಪ್ಪು, ಶೀತ ಜ್ವರ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ

ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಕಹಿಬೇವು

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ವೈರಾಣು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಅರಶಿನ ಹಾಕಿದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.