



# ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಷಾಯ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೊರೋನಾ ಮಾರಿಯನ್ನೂ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ಬೂಸ್ಟರ್ ಕಷಾಯಗಳು.

■ ಗೀತಾಸದಾ, ಮೋಂಕಿಮಾರು



## ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಜಜ್ಜಿದ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರು ಮತ್ತು ಕಾಂಡ ನಾಲ್ಕು

ಇಂಚಿನ ಎರಡು ತುಂಡು

ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ನಾಲ್ಕು ಕಡ್ಡಿ/ಧನಿಯ ಮೂರು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ

ಒಣಶುಂಠಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಜಜ್ಜಿದ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿತರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಕಷಾಯ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕಪ್ಗೆ ಬರುವಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕಪ್ಪು ತುಳಸಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಕಹಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

## ಪುದಿನ- ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಪುದಿನ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಜಜ್ಜಿದ ಶುಂಠಿ ಎರಡು ಇಂಚು

ಬೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದಿನಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗಿಂದ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

