



ಪ್ರಬಲ ಪರಿಹಾರ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂಗನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಗ್ಲಾಸ್ ಮತ್ತು ನೋವು ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಜಾಯಿನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.



ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸೆಳೆತ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಣಿತ ಮಧು.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದಾದ ವಿಶೇಷ ಕಷಾಯವಿದೆ. ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಶುಂಠಿ, ಲವಂಗ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಎದೆಯಲ್ಲಿನ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮ ನೆ ಮ ದ್ರು ಗ ಳಿ ಗಿಂ ತ ಲೂ ಮು ಖ್ಯವಾ ದು ದು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ನಿಂತಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿ. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದ ಹಸಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತುಳಸಿ, ಶುಂಠಿ, ಲವಂಗ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ದೇಹದ ರಕ್ತಣಾ ಶಕ್ತಿ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಎಸಳು ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರಬಲ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್. ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ಬುಸ್ಟರ್. ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.



ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬೇಸಿಲಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ರೋಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ತಿನ್ನಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್ ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಮ ನೆ ಮ ದ್ರು ಗ ಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆದರೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಜ್ವರ ಮೂರು ದಿನ ಮೀರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ. ಉಸಿರಾಟದ

ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ತಡಮಾಡಬೇಡಿ.

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಸಹಾಯಕ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬದಲಿಯಿಲ್ಲ.

ಮಳೆಗಾಲ ಸುಂದರ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮಳೆಗಾಲವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆನಂದಿಸಿ. ಮಳೆ ಜೀವ ತರುತ್ತದೆ. ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ

- ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸುಲಭ. ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಪ್ರಬಲ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕ. ನಿಂಬೆಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಲವಂಗ ಚುಚ್ಚಿ ಕಿಟಕಿ ಬಳಿ ಇಡಿ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ತುಳಸಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಬೆಳೆಸಿ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಕೂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸವರಿ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಬಕೆಟ್, ಹೂಜಿ, ಟ್ಯಾಂಕ್ ಮುಚ್ಚಿ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವ ಜಾಗವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಪ್ರಬಲ ಮಧು. ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

- ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಹತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಜ್ವರ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಿನ್ನಿ.

- ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಜ್ವರದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಖ್ಯ.

