

ಬಿಸಿನೀರು ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ಬಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ...

ಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯೇ. ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು ಪ್ರತಿಯೊಂದು 10 ಗ್ರಾಂ, ಜೇಷ್ಠಮಧು 30 ಗ್ರಾಂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಗಂಟಲು ನೋವು ಕೂಡ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗೆಡಿಯ ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯರು. ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಇರುವ ಮೊದಲ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಬಳಸಿ ಗಾರ್ಗಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯಕ್ಕಿಟ್ಟು ಅರ್ಧಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೇಷ್ಠಮಧು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೂ ಮದ್ದಿದೆ!

ಉಬ್ಬಸ, ದಮ್ಮು ರೋಗ ಆಸ್ತಮಾದ ಸಂಕೇತ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೂ ಮದ್ದಿದೆ. ಅರಿಶಿನ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಕಚೋರ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಮಾಡಿ 5 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಇಲ್ಲವೇ 3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವರ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಒಂದೆಲಗ, ಬಜಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸಮಭಾಗ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಂಧಿವಾತ

ತಣ್ಣಗಿನ ಹವೆ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೂ ನಾನಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಬಂದರೆ ಧನಿಯ, ಒಣಶುಂಠಿ ಎರಡನ್ನು 10 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ 4 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯಕ್ಕಿಟ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಣಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ತೆಳುವಾಗಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರದ ಮೇಲೆಲಿ ನಿಗಾ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ

ಮೇಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಂಪಾಗಿರುವ ಮಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಸಿವೆ ಮತ್ತುಷ್ಟು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಂಗಿದ ಹಸಿವೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಷಡ್ರಸಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಮತ್ತು ಒಗರು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಉಂಡರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಹುರುಳಿಯ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾರು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದರೆ

ಕಷಾಯ ಸೂತ್ರ

ಧನಿಯ 100 ಗ್ರಾಂ, ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು 50 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ 50 ಗ್ರಾಂ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 50 ಗ್ರಾಂ, ಜೇಷ್ಠ ಮಧು, ಹಿಪ್ಪಲಿ 50 ಗ್ರಾಂ, ದಾಳಿನ್ನಿ 25 ಗ್ರಾಂ, ಒಣಶುಂಠಿ, ಎಲಕ್ಕಿ, ಜಾವತೆ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. 34 ನಿಮಿಷಗಳ ಕುದಿದ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಇಳಿಸಿ, ಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಬಹುದು.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಬಳಸಬಾರದು. ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಜಡ. ಅದು ಕಫವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಸದಾ ಬಳಸುವವರು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ವಾಕರಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಡಿಗೆ, ಹಪ್ಪಳ ಬಳಸಬೇಕು. ಚಿಟ್ಟಿಪುಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಂಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಶರಬತ್, ತಂಪುಪಾನಿಯುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಅನ್ನ, ಸಾರು, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಗೋಧಿಯನ್ನು ಒಡಕಲಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಭಾಗ ಗೋಧಿ ತರಿಗೆ ಐದರಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಜಿನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಾರು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಗೋಧಿ ತರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಗೋಧಿ ಚಿತ್ತಾನ್ನ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮೂತ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಹೆಸರು ಕಾಳು ಅಥವಾ ಮಡಕೆ ಕಾಳು ನೆನೆಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಉಸುಲಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ..

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊರೊನಾ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರಸ, ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅರಿಶಿನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

