

ಕುಡಿಯಿರಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಷಾಯ

ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಯಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಎಲೆ ಹತ್ತು
ಕಾಳುಮೆಣಸು ಐದು
ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ರುಚಿ ಬಹಳ ಕಟ್ಟು. ಶೀತ, ಒಳ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುದಿದರ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರಿಕೆ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಒಂದು ಕಟ್ಟು
ಕಾಳು ಮೆಣಸು 10
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ
ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು
ನಿಂಬೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತೊಳೆದು ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆಭಾರ ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

