



ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಯಾರಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದದ್ದಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ವಸ್ಥರಿಗೆ ಹೊರತು ಅಜೀರ್ಣ, ಕಫ, ಕಮ್ಮು, ಅಸ್ವಮಾ, ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಶೀತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಅರಿಶಿನ, ಮೆಂತೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳಂತಹ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಟೀ ಬದಲು ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಫದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ನೀರು ದಾಹಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ...

ದೇಹದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣ ತಂಪಾಗಿರುವಾಗ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಕೊರೊನಾಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದು ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ದಿನವಿಡೀ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲ, ದೇಹ ಒಣಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು

ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ, ಚಕ್ಕೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಸೊಗದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಸಾವಯವ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತುಳಸಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳ ನಿತ್ಯ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಹೆಣ್ಣುತರಕಾರಿಗಳ ಯುಗ

ನೀರು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಮಂಗಳೂರು ಸೌತೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕರಬೂಜ, ಚಿಕ್ಕುಗಳಂತಹ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಹೆಣ್ಣುತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಇದು ಸಕಾಲವೇ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಮತ್ತು ಚೂರು ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೂದುಗುಂಬಳ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗಿ. ಆದರೆ ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

