



ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪೇಯ

ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅರುಚಿ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಾ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹುರಿಗಳು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುರಿದ ಅಗಸೆಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಬಿಳಿಎಳ್ಳು ಆರು ಚಮಚ

ಹುರಿದು ತರಿಯಾಗಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ಆರು ಚಮಚ

ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರು ಆರು ಚಮಚ

ಪುಟಾಣಿ ಆರು ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಿಳಿಎಳ್ಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಬ್ಬರಿಚೂರು ಮತ್ತು ಪುಟಾಣಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗಸೆಬೀಜ, ಬಿಳಿಎಳ್ಳು, ಬಾದಾಮಿ ಚೂರು, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಪೈಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಈ ಹುರಿಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹದಿನೈದು ದಿವಸ ಬಳಸಬಹುದು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು

ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ, ಶುಂಠಿ,

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ

ರುಬ್ಬಿ. ಪುನಃ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ

ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಮತ್ತು

ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಈ ಪಾನಕ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

