

ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ತುಂಬಿದೆ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರುಚಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು, ಎದೆದುರಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ ಅನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳಂತಹ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪದಾರ್ಥಗಳು :

ಬಾಳೆದಿಂಡು (50 ರಿಂದ 75ಮಿಲಿ ರಸಕ್ಕೆ 100 ಗ್ರಾಂ)

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ :

- ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಹೊರ ಪದರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಕಾಂಡವನ್ನು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ
- ನಂತರ ಜ್ಯೂಸ್ ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ನಿಂಬೆ ರಸದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

