

ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ (ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ)

ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯವು ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರದಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು 250 ಮಿಲಿ.

(8.5 fl. Oz.) ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ

- ಶುಂಠಿ - 1 ರಿಂದ 1/2 ಇಂಚು
- ಕರಿ ಮೆಣಸು - 2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 OZ. ಅಥವಾ 1 ಟೀ ಚಮಚ) (5 ಕಾಳು)
- ಲವಂಗ - 2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 OZ. ಅಥವಾ 1 ಟೀ ಚಮಚ) (4 ಚೂರು)
- ಏಲಕ್ಕಿ - 2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 OZ. ಅಥವಾ 1 ಟೀ ಚಮಚ) (1 ಚೂರು)
- ಚಕ್ಕೆ (ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ) - 2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 OZ. ಅಥವಾ 1 ಟೀ ಚಮಚ) (1 ಇಂಚು)
- ಬೆಲ್ಲ - 2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 OZ. ಅಥವಾ 1 ಟೀ ಚಮಚ) ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ನೀರು - 150ಮಿಲಿ (8.5 fl. Oz.)



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ.
- ಇದನ್ನು ಜರಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಥರ್ಮೋಫ್ಲಾಸ್ಕ್ ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ

ಬಳಕೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ : ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಚಹಾದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.