

# ಅಪಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಬಾಳೆ ಕಾಂಡದ ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನ.

ಬಾಳೆ ದಿಂಡಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ತುಂಬಿದೆ. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರುಚಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು, ಎದೆಯುರಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಫ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ 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 ಕ್ಯಾಲ್ಕೇನಿಯಸ್ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬಾಳೆ ದಿಂಡು  
100 ಗ್ರಾಂ (50 ರಿಂದ 75 ಮಿಲಿ ರಸಕ್ಕೆ)

## ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಹೊರ ಪದರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ಜ್ಯೂಸ್ ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟರ್‌ನಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ರಸ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು.



Banana Stem Juice