

# ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಇಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಸಾಲೆ ಕಷಾಯ

ಮಸಾಲೆ ಕಷಾಯ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಶೀತ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕೋವಿಡ್-19ಗೂ (COVID-19) ಸಹ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಲೆ ಕಷಾಯದ 250 ಮಿಲಿ (8.5 Oz.)

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕರಿಮೆಣಸು

2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 tOz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / 8 ಕಾಳು)

-

ಶುಂಠಿ

1 - 1/2 ಅಂಗುಲ

-

ಲವಂಗ

2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 Oz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / 4 ಚೂರು)

-

ಬೆಲ್ಲ

2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 Oz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು)

-

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 Oz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / 1 ಇಂಚು)

-

ಏಲಕ್ಕಿ

2.5 ಗ್ರಾಂ (0.10 Oz. / 1 ಟೀ ಚಮಚ / 1)

-

ನೀರು

150 ಎಂಎಲ್ (8.5 fl. Oz.)



Spice Drink

## ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. 5-10 ಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಸೋಧಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ.

## ಬಳಕೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಟೀ ತರಹ (SIP) ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ.