



Oushadhi
&
State Medicinal Plants Board

Presents

“Seven Sister” - GooseBERRY Juice

ഏഴ് തരം നെല്ലിക്ക ജ്യൂസുകൾ

നെല്ലിക്കയാണ് രസായനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം, രസായനാധികാരത്തിൽ ആദ്യം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതും നെല്ലിക്ക ചേർന്നുള്ള രസായനങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉത്തമമായ ആഹാരവും ഔഷധവുമാണ് നെല്ലിക്ക. വിറ്റാമിൻ-സി-യുടെ സമൃദ്ധമായ ഉറവിടവുമാണ് നെല്ലിക്ക. വിറ്റാമിൻ-എ-യും ബി-യും നെല്ലിക്കയിലുണ്ട്. കൂടാതെ കാൽസിയം, ഇരുമ്പ്, ഇലാജിക് ആസിഡ്, ഗാലിക് ആസിഡ്, ടാനിക് ആസിഡ് തുടങ്ങിയവയും നെല്ലിക്കയിലുണ്ട്. ആറ് രസങ്ങളിൽ ഉപ്പ് ഒഴികെയുള്ള അഞ്ച് രസങ്ങളും നെല്ലിക്കയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കുവാനും ജരാനരകൾ വേഗത്തിൽ ബാധിക്കാതിരിക്കുവാനും നെല്ലിക്ക ഔഷധമായും ആഹാരമായും നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുൻപുതന്നെ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ഉപയോഗിച്ച് വന്നിരുന്നു.

ഖരരൂപത്തിൽ നെല്ലിക്ക ഔഷധാഹാരങ്ങളായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പുറമെ ദ്രവരൂപത്തിലും നെല്ലിക്ക ഔഷധാഹാരമായി ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് കണ്ടെത്തിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കേരള സർക്കാർ സ്ഥാപനമായ ഔഷധി, ഔഷധസസ്യബോർഡിന്റെ സഹായത്തോടെ ഏഴു തരം നെല്ലിക്കപാനീയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുകയാണ്.

സെവൻ സിസ്റ്റർ എന്ന പേരിലാണ് 7 തരത്തിലുള്ള നെല്ലിക്കാ പാനീയങ്ങൾ അറിയപ്പെടുന്നത്. പ്രത്യേകം പേരിട്ടിട്ടുള്ള 7 പാനീയങ്ങളും 7 തരത്തിലുള്ള പ്രത്യേക ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതുമാണ്.

നെല്ലിൻ പാനീയങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധവും

1. ഗ്രീൻ ബെറി

ചേരുവകൾ	:	നെല്ലിൻ	100 ഗ്രാം
	:	ഇന്ത്യപ്പ	2 ഗ്രാം
	:	പുതിനയില	2 ഗ്രാം
	:	വെള്ളം	200 മില്ലി

നിർമ്മാണക്രമം:

നെല്ലിൻ കുറുകളഞ്ഞെടുത്ത് പുതിനയിലയും ചേർത്ത് ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കുക. പാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച നെല്ലിൻകാനീരിൽ തിളപ്പിച്ചാറിതണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർത്ത് നേർപ്പിക്കുക. പിന്നീട് ഇന്ത്യപ്പും ചേർത്ത് നല്ലതുപോലെ ഇളക്കി യോജിപ്പിച്ചശേഷം കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ:

മലബന്ധം, അതിയായ രക്തസമ്മർദ്ദം, വയർവീർപ്പ് എന്നീ രോഗങ്ങളുള്ളവർക്ക് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

2. ഡയബറ്റ് ബെറി

ചേരുവകൾ	:	നെല്ലിൻ	100 ഗ്രാം
	:	മഞ്ഞൾപൊടി	3 ഗ്രാം
	:	ഇന്ത്യപ്പ	2 ഗ്രാം
	:	പുതിനയില	2 ഗ്രാം
	:	കുരുമുളകുപൊടി	1/2 ഗ്രാം
	:	വെള്ളം	200 മില്ലി

നിർമ്മാണക്രമം:

കുറുകളഞ്ഞ നെല്ലിൻ, പുതിനയില എന്നിവ ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുത്ത് അതിൽ തിളപ്പിച്ചാറിതണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർക്കുക. അതിനുശേഷം കുരുമുളകുപൊടിയും ഇന്ത്യപ്പപൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കിയോജിപ്പിച്ച് കുടിക്കാം.

ഗുണങ്ങൾ:

പ്രത്യേകമായി പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് കഴിക്കുവാനുള്ള പാനീയമാണ് ഡയബറ്റ് ബെറി.

3. ക്യാരറ്റ് ബെറി

ചേരുവകൾ	:	നെല്ലിൻ	100 ഗ്രാം
	:	ക്യാരറ്റ്	200 ഗ്രാം
	:	പുതിനയില	2 ഗ്രാം
	:	പഞ്ചസാരപൊടി	ആവശ്യത്തിന്
	:	വെള്ളം	200 മില്ലി

നിർമ്മാണക്രമം:

കുറുകളഞ്ഞ നെല്ലിൻ, ക്യാരറ്റ്, പുതിനയില എന്നിവ ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കുക. അതിൽ തിളപ്പിച്ചാറിതണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർത്ത് കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ:

ശരീര സൗന്ദര്യത്തിനും, നിറത്തിനും പ്രത്യേകമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കൂടാതെ ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർക്കും കുടിക്കാവുന്ന പാനീയമാണ് ക്യാരറ്റ് ബെറി.

4. കൂൾ ബെറി

ചേരുവകൾ	: നെല്ലിക്ക	100 ഗ്രാം
	: വെള്ളരിക്ക	150 ഗ്രാം
	: ഇഞ്ചി	3 ഗ്രാം
	: പുതിനയില	2 ഗ്രാം
	: പഞ്ചസാരപൊടി	ആവശ്യത്തിന്
	: വെള്ളം	200 മില്ലി

നിർമ്മാണക്രമം:

കുരുകളഞ്ഞ നെല്ലിക്കയും, വെള്ളരിക്കയും, പുതിനയിലയും, ഇഞ്ചിയും ചേർത്ത് ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരെടുക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറിയ ശുദ്ധജലം ചേർത്ത് നേർപ്പിച്ചശേഷം ആവശ്യത്തിന് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കുടിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കാം.

ഗുണങ്ങൾ:

ശരീരം തണുക്കുന്നതിനും, ക്ഷീണത്തിനും പ്രത്യേകമായി ഉപയോഗിക്കാം.

5. ഹണി ബെറി

ചേരുവകൾ	: നെല്ലിക്ക	100 ഗ്രാം
	: പുതിനയില	2 ഗ്രാം
	: തേൻ	ആവശ്യത്തിന്
	: വെള്ളം	200 മില്ലി

നിർമ്മാണക്രമം:

കുരുകളഞ്ഞ നെല്ലിക്കയും, പുതിനയിലയും ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരെടുത്ത് അതിൽ തിളപ്പിച്ചാറിതണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർത്ത് നേർപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് തേനും ചേർത്ത് കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ:

ശരീരത്തിന് വേഗത്തിൽ തന്നെ ഉന്മേഷവും ഊർജ്ജവും ലഭിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകമായി ഉപയോഗിക്കുക.

6. ബീറ്റ് ബെറി

ചേരുവകൾ	: നെല്ലിക്ക	100 ഗ്രാം
	: ബീറ്റ്റൂട്ട്	150 ഗ്രാം
	: പുതിനയില	2 ഗ്രാം
	: പഞ്ചസാരപൊടി	ആവശ്യത്തിന്
	: വെള്ളം	200 മില്ലി

നിർമ്മാണക്രമം:

നെല്ലിക്ക കുരുകളഞ്ഞെടുത്തത്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, പുതിനയില എന്നിവ മൂന്നും ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരെടുക്കുക. അതിൽ തിളപ്പിച്ചാറി തണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർത്ത് ആവശ്യത്തിന് പഞ്ചസാരപ്പൊടിയും ചേർത്ത് നല്ലതുപൊലെ ഇളക്കി യോജിപ്പിച്ച് കുടിക്കുക.

ഗുണങ്ങൾ:

ശരീരസൗന്ദര്യത്തിനും നിറത്തിനും ക്ഷീണത്തിനും പ്രത്യേകമായി ഉപയോഗിക്കാം.



7. സീറ്റ് ബെറി

ചേരുവകൾ	: നെല്ലിക്ക	100 ഗ്രാം
	: ഇഞ്ചി	3 ഗ്രാം
	: പുതിനയില	2 ഗ്രാം
	: ഏലക്കപൊടി	500 മില്ലി ഗ്രാം
	: വെള്ളം	200 മില്ലി
	: കൽക്കണ്ടം പൊടിച്ചത്	ആവശ്യത്തിന്

നിർമ്മാണക്രമം:

കുരുകളുത്തെ നെല്ലിക്കയും, പുതിനയും ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരെടുക്കുക. അതിനുശേഷം തിളപ്പിച്ചാറി തണുത്ത ശുദ്ധജലവും ഏലക്കാപ്പൊടിയും ചേർക്കുക. പിന്നീട് കൽക്കണ്ടം പൊടിച്ചത് ചേർത്ത് നല്ലതുപൊലെ യോജിപ്പിച്ച് കുടിക്കാം.

ഗുണങ്ങൾ:

ദാഹമകറ്റാനും, ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും പ്രത്യേകമായി ഉപയോഗിക്കാം.

ഏഴ് തരത്തിലുള്ള നെല്ലിക്കാ പാനീയങ്ങളും പൊതുവേ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഓജസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്.

രസായനങ്ങളിൽ ശ്രേഷ്ഠമാണ് നെല്ലിക്ക ആയതിനാൽ ഈ പാനീയങ്ങളെല്ലാം തന്നെ രസായന ഗുണങ്ങളോട് കൂടിയതുമാണ്.

