



ഏഴ് തരം
നെല്ലിക്ക ജൂസുകൾ



"Seven Sisters" Gooseberry Juice



സ്വീറ്റ് ബെറി



ക്യാരറ്റ് ബെറി



ഗ്രീൻ ബെറി



ഹണി ബെറി



ബീറ്റ് ബെറി



കുൾ ബെറി



ഡയബറ്റ് ബെറി

'ആരോഗ്യത്തിന്
ഒരു മാതൃസ്വർഗം
ആദായത്തിന്
ഒരു ഹരിതസ്വർഗം'



ഏഴ് തരത്തിലുള്ള നെല്ലിക്കാ പാനീയങ്ങളും പൊതുവേ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഓജസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്. രസായനങ്ങളിൽ ശ്രേഷ്ഠമാണ് നെല്ലിക്ക ആയതിനാൽ ഈ പാനീയങ്ങളെല്ലാം തന്നെ രസായനഗുണങ്ങളോട് കൂടിയതുമാണ്.

ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ
സംസ്ഥാന ഔഷധസസ്യ ബോർഡ്
തിരുവനന്തപുരം പി.ഒ., ഷൊർണൂർ റോഡ്, തൃശ്ശൂർ -22
☎ : 0487 2323151 | ഫാക്സ് : 0487 2323151

റിജിയണൽ ഓഫീസ് :
ARI ക്യാമ്പസ്, പുജപ്പുര പി.ഒ., തിരുവനന്തപുരം - 695 012
☎ : 0471 2347151 | ഫാക്സ് : 0471 2347151

E-mail : smpbkerala@gmail.com | Website : www.smpbkerala.org



സംസ്ഥാന ഔഷധസസ്യ ബോർഡ്

ആയുഷ് വകുപ്പ്, കേരള സർക്കാർ



നെല്ലിക്കയാണ് രസായനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം, രസായനാധികാരത്തിൽ ആദ്യം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതും നെല്ലിക്ക ചേർന്നുള്ള രസായനങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉത്തമമായ ആഹാരവും ഔഷധവുമായ നെല്ലിക്ക വിറ്റാമിൻ സി-യുടെ സമൃദ്ധമായ ഉറവിടവുമാണ്. വിറ്റാമിൻ എ-യും, ബി-യും 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.

ഖരരുപത്തിൽ നെല്ലിക്ക ഔഷധാഹാരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പുറമെ ദ്രവരൂപത്തിലും നെല്ലിക്ക ഔഷധാഹാരമായി ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് കണ്ടെത്തിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കേരള സർക്കാർ സ്ഥാപനമായ **ഔഷധി, സംസ്ഥാന ഔഷധസസ്യബോർഡിന്റെ** സഹായത്തോടെ ഏഴുതരം നെല്ലിക്കപാനീയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുകയാണ്.

“സെവൻ സിസ്റ്റേഴ്സ്” എന്ന പേരിലാണ് 7 തരത്തിലുള്ള നെല്ലിക്ക പാനീയങ്ങൾ അറിയപ്പെടുന്നത്. പ്രത്യേകം പേരിട്ടിട്ടുള്ള 7 പാനീയങ്ങളും 7 തരത്തിലുള്ള ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയതുമാണ്.



ശ്രീൻ ബെറി (ഇന്ത്യൻ നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്)



ചേരുവകൾ : നെല്ലിക്ക (100 ഗ്രാം), ഇന്ത്യൻ (1 ഗ്രാം), പുതിനയില (1 ഗ്രാം), വെള്ളം (200 മില്ലി)

നിർമ്മാണക്രമം : നെല്ലിക്ക കുരുകളെണ്ണെട്ടുത്ത് പുതിനയിലയും ചേർത്ത് ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കുക. പാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച നെല്ലിക്കാനീരിൽ തിളപ്പിച്ചാറി തണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർത്ത് നേർപ്പിക്കുക. പിന്നീട് ഇന്ത്യൻ ചേർത്ത് നല്ലതുപോലെ ഇളക്കി യോജിപ്പിച്ചശേഷം കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ : മലബന്ധം, അതിയായ രക്തസമ്മർദ്ദം, വയർവീർപ്പ് എന്നീ രോഗങ്ങളുള്ളവർക്ക് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

ഡയബറ്റ് ബെറി (മഞ്ഞൾ നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്)



ചേരുവകൾ : നെല്ലിക്ക (100 ഗ്രാം), മഞ്ഞൾപൊടി (2 ഗ്രാം), ഇന്ത്യൻ (1 ഗ്രാം), പുതിനയില (1 ഗ്രാം), കുരുമുളകുപൊടി (1/2 ഗ്രാം), വെള്ളം (200 മില്ലി)

നിർമ്മാണക്രമം : കുരുകളെണ്ണെട്ടുത്ത് പുതിനയില എന്നിവ ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കി അതിൽ തിളപ്പിച്ചാറി തണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർക്കുക. അതിനുശേഷം കുരുമുളകു പൊടിയും ഇന്ത്യൻ പൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കിയോജിപ്പിച്ച് കുടിക്കാം.

ഗുണങ്ങൾ : പ്രത്യേകമായി പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് കഴിക്കുവാനുള്ള പാനീയമാണ് ഡയബറ്റ് ബെറി.

ക്യാരറ്റ് ബെറി (ക്യാരറ്റ് നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്)



ചേരുവകൾ : നെല്ലിക്ക (100 ഗ്രാം), ക്യാരറ്റ് (200 ഗ്രാം), പുതിനയില (1 ഗ്രാം), പഞ്ചസാര പൊടി (ആവശ്യത്തിന്), വെള്ളം (200 മില്ലി)

നിർമ്മാണക്രമം : കുരുകളെണ്ണെട്ടുത്ത് പുതിനയില എന്നിവ ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കുക. അതിൽ തിളപ്പിച്ചാറി തണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർത്ത് കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ : ശരീര സൗന്ദര്യത്തിനും, നിറത്തിനും വളരെ ഫലപ്രദം. കൂടാതെ ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർക്കും കുടിക്കാവുന്ന പാനീയമാണ്.

നെല്ലിക്ക പാനീയങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധവും



കൂൾ ബെറി (വെള്ളരി നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്)



ചേരുവകൾ : നെല്ലിക്ക (100 ഗ്രാം), വെള്ളരിക്ക (150 ഗ്രാം), ഇഞ്ചി (3 ഗ്രാം), പുതിനയില (1 ഗ്രാം), പഞ്ചസാര പൊടി (ആവശ്യത്തിന്), വെള്ളം (200 മില്ലി)

നിർമ്മാണക്രമം : കുരുകളെണ്ണെട്ടുത്ത് വെള്ളരിക്കയും, പുതിനയിലയും, ഇഞ്ചിയും ചേർത്ത് ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറിയ ശുദ്ധജലം ചേർത്ത് നേർപ്പിച്ചശേഷം ആവശ്യത്തിന് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ : ശരീരം തണുക്കുന്നതിനും, ക്ഷീണത്തിനും ഉപയോഗിക്കാം.

ഹണി ബെറി (തേൻ നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്)



ചേരുവകൾ : നെല്ലിക്ക (100 ഗ്രാം), പുതിനയില (1 ഗ്രാം), തേൻ (ആവശ്യത്തിന്), വെള്ളം (200 മില്ലി)

നിർമ്മാണക്രമം : കുരുകളെണ്ണെട്ടുത്ത് പുതിനയിലയും ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കി അതിൽ തിളപ്പിച്ചാറി തണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർത്ത് നേർപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം ആവശ്യമനുസരിച്ച് തേനും ചേർത്ത് കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ : ശരീരത്തിന് വേഗത്തിൽ ഉന്മേഷവും ഊർജ്ജവും ലഭിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

ബീറ്റ് ബെറി (ബീറ്റ്റൂട്ട് നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്)



ചേരുവകൾ : നെല്ലിക്ക (100 ഗ്രാം), ബീറ്റ്റൂട്ട് (150 ഗ്രാം), പുതിനയില (1 ഗ്രാം), പഞ്ചസാര പൊടി (ആവശ്യത്തിന്), വെള്ളം (200 മില്ലി)

നിർമ്മാണക്രമം : നെല്ലിക്ക കുരുകളെണ്ണെട്ടുത്ത്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, പുതിനയില എന്നിവ മൂന്നും ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കുക. അതിൽ തിളപ്പിച്ചാറി തണുത്ത ശുദ്ധജലം 200 മില്ലി ചേർത്ത് ആവശ്യത്തിന് പഞ്ചസാരപൊടി ചേർത്ത് നല്ലതുപോലെ ഇളക്കി യോജിപ്പിച്ച് കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ : ശരീരസൗന്ദര്യത്തിനും നിറത്തിനും ക്ഷീണത്തിനും ഫലപ്രദമാണ്.

സീറ്റ് ബെറി (കൽക്കണ്ടം നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്)



ചേരുവകൾ : നെല്ലിക്ക (100 ഗ്രാം), ഇഞ്ചി (3 ഗ്രാം), പുതിനയില (1 ഗ്രാം), ഏലക്കുപൊടി (500 മില്ലി ഗ്രാം), വെള്ളം (200 മില്ലി), കൽക്കണ്ടം പൊടിച്ചത് (ആവശ്യത്തിന്)

നിർമ്മാണക്രമം : കുരുകളെണ്ണെട്ടുത്ത് പുതിനയും ജ്യൂസറിലിട്ട് നീരൊടുക്കുക. അതിനുശേഷം തിളപ്പിച്ചാറി തണുത്ത ശുദ്ധജലവും ഏലക്കുപൊടിയും ചേർക്കുക. പിന്നീട് കൽക്കണ്ടം പൊടിച്ചത് ചേർത്ത് നല്ലതുപോലെ യോജിപ്പിച്ച് കുടിക്കാം.

ഗുണങ്ങൾ : ദാഹമകറ്റാനും, ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും സഹായകമാണ്.