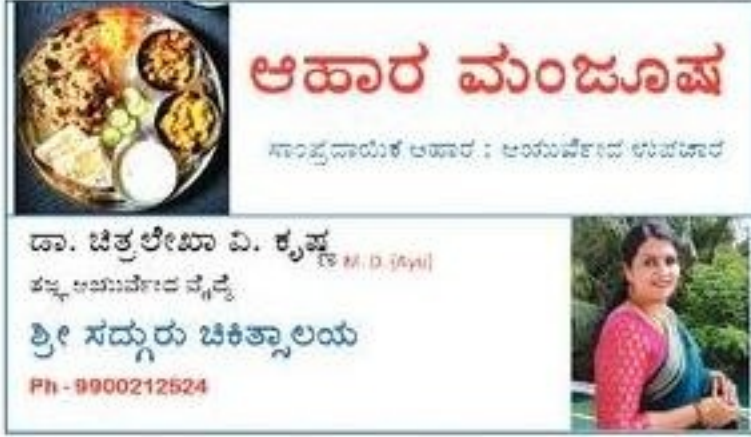


ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಕ್ಕೂ ದೃಢತೆ ನೀಡುವ ದಾಳಿಂಬೆ

ಎಲ್ಲಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ವಯೋ ವರ್ಗದವರ ಮುಖ್ಯವೆಂದ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಮೊದಲನೆಯದು. ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆಯ ಕುಡಿ, ಗಿಡದ ತೊಗಟೆ, ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ನಿಘಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯ, ಛಿದ್ರನಿಗ್ರಹ ಎಂಬ ಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

10-15 ಅಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡ ಭಾರತ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ಕಾಬುಲ್, ಇರಾನ್ ಆದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೃಷಿಯೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ರಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭಾವಪ್ರಕಾಶ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜಾತಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. ಮಧುರ, ಮಧುರಾಮ್ಲ, ಅಮ್ಲ. ದೇಶ ಭೇದದಿಂದ ಅನೇಕ ಜಾತಿಗಳುಂಟು.

ಮಧುರ ಫಲವು ತ್ರಿದೋಷಘ್ನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷಾಯ ರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವನ್ನು, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ಮಧುರಾಮ್ಲ ಫಲವು ಕಿಂಚಿತ್ ಪಿತ್ತಕಾರಕ. ಅಮ್ಲ ಫಲವು ಕಫವಾತಶಮಕ ಆದರೆ ಪಿತ್ತ ಕೋಪಕವಿರುವುದು. ದಾಳಿಂಬೆಯ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಬಲಪ್ರದ ಹಾಗೂ ಮೇದ್ಯ(ಬುದ್ಧಿಪ್ರದ)ವಾಗಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಲೇಪನದಿಂದ ಶೋಥಹರ(ಊತ ಇಳಿಸುವುದು) ಮತ್ತು ರೋಪಣವಾಗಿದೆ(ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಯಿಸುವುದು).



ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ (M. D. Ayur)
ಶಿಕ್ಷಣ ಅನುಭವದ ವೈದ್ಯೆ
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
Ph - 9900212624

ಹಣ್ಣು ರುಚಿವರ್ಧನೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹಿರೀಕೆಗೆ ಬಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದರ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯು ಟೇಪ್‌ವರ್ಮಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಶೋಣಿತಾಸ್ಥಾಪನದ ಕೆಲಸವೂ ಮಾಡುವುದು.

ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಹೂವು ಕಷಾಯ ರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಕೃಮಿಘ್ನವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಹಣ್ಣು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಶುಕ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಶುಕ್ರವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು, ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯವೂ ಹೌದು.

ಆಧುನಿಕ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರವೂ ದಾಳಿಂಬೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ5 ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಪಾಲಿಫೆನಾಲ್, ಪೊಟಾಶಿಯಮ್ ನಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶವು ಕರುಳಿನ ಸಂಚಯನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಹೃದಯದ ಸುಗಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಇನ ಆಕರವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ದಾಳಿಂಬೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಹಣ್ಣು ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿಯ ತಂಬುಳಿಯು ಬೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ



ಆಹಾರ. ಜ್ವರದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿನ್ನ ಬೇಕು. ಮೂಗು ಬಿಚ್ಚಿದಾಗ ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರಿದರೆ ಹೂವಿನ ರಸದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಆಜೀರ್ಣ, ಆಮ, ಅಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ವಿಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸೇವನೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಔಷಧದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚುರುಕುಮಾಡಿಸುವುದು. ಬೇದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅಥವಾ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನ/ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಕೊಡಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ಬೇದಿಯಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಗ್ರಹಣೆ ರೋಗಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಕ್ರಿಮಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಲ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧಬತ್ತುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ದಿನವಿಡೀ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾಬಂದರೆ ಚಪ್ಪಟ್ಟಿ ಕ್ರಿಮಿ ಸತ್ತು ಹೋಗಿ ಹೊರಗೆ ಬೀಳುವುದು.

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಜಸ್ವಲೆ ಅಂದರೆ ಮೈ ನೆರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವನ್ನು 40 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಆ ಹುಡುಗಿ ಹೆಣ್ಣಾಗುವಳು ಎಂದು ಜನಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೇಳುವುದು.

ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೂಸ್‌ನ ರೀತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚು.