

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಿಂದ ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್ ಆಗಬಹುದು

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನ ತವರೂರು ಯೂರೋಪ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿ ಗೆಡ್ಡೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಬೀಟ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಎಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ 4ನೇ ಶತಮಾನದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಆರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬರೆದು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ದೈವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯ. ಮೊದಲನೆ ವರ್ಷ ಉತ್ತಮವಾದ ಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಎಲೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷ ಹೂ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಸಿಲಿಕೋನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದು ಜೊತೆಗೆ ಫೋಟಾಶಿಯಮ್, ಐರನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ, ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದು ದಕ್ಕುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೋದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹೊರತು ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದಲ್ಲ.

ಮಧರ ರಸ, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯ, ಗುರು, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿರುವ ಇದು ವಾತಹರವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನರಗಳ ಬಲ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಬಳಸುವರು. ಅತಿಯಾದರೆ ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಇದು ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯೇ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು

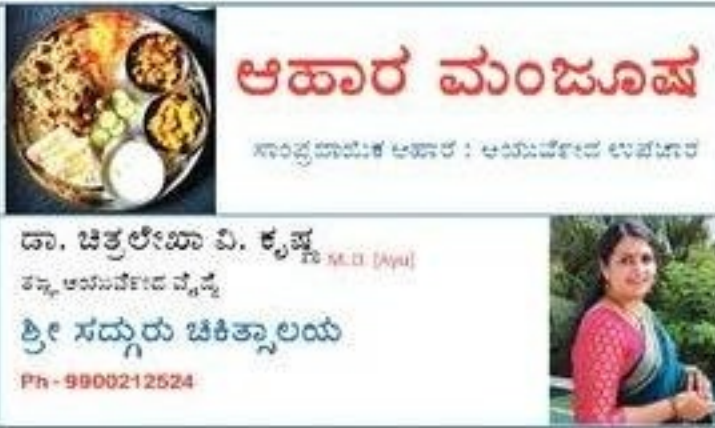
ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಅಣುವುಮಾಡುವುದು, ಲಿವರ್‌ನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಎರುಪೇರನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವುದು.

ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವಾಗಿ, ಔಷಧವಾಗಿ, ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆ ಕೂದಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹೊಳಪು ಬರುವುದು. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನ ರಸವನ್ನು ಫೇಶಿಯಲ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ 'ಬೆ'ಎಂ'ಎ' ಸುಕ್ಕನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಳಸುವ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ.

ಗೆಡ್ಡೆಯಾದ ಕಾರಣ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಯೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಹಸಿದು ಸಲಾಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ ಅದು ಮಲಸರಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದೇ



ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಅಮೆರಿಕದ ಉಪಗ್ರಹ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D (Ayur)
ಶಸ್ತ್ರ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯ
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
Ph - 9900212524

ಹೊರತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನ್ನು ತುರಿದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅದು ಬೆಂದ ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ತುರಿದ ಒಣಕೊಬ್ಬಿ, ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಬೇಕು. ಈ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರುವಾಗಿರುವ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನ ಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ, ಚಪಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಲವು ಕಡೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹಸರು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಅದೂ ಹಿತಕರವೇ. ಸಾಂಬಾರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಬಹಳ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ರಂಜಕಗಳಲ್ಲಿ(ಕಲರಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್ಸ್) ಇದು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಇದು ಅಂದಗೊಳಿಸುವುದು.

ಹೀಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ, ಔಷಧವಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಯೂರೋಪಿನಿಂದ ಬಂದ ಅತಿಥಿಯನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

