


ಹಾಲಾಹಲಹರವಾದ ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ

ದೊಲಕಾಯಿಯಿಂದರೆ ಮೂಗು ಮುರಿಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕಡಿ ಇರುವ ಕಾರಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೆಗೆ ಅಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ತಾಯಂದರು ಹೆಗೆ ತಿನ್ನಿಸ ಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರವೆಲ್ಲಕ, ಕಠಿಲ, ಸುಷಮೀ, ಸುಕಂದ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಜ್ವರಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದು, ಇದು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತನ್ನ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆವೃತಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥಗಲಿವೆ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ದೋಷಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಇದು ಸಮರ್ಥವೂ ಹೌದೂ. ಎರಡು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣವೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವುದು. ಪಿ-ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಗ್ಲೈಕೋಫ್ರೋಟೀನ್, ಸ್ಟಿರಾಲ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ ಕಹಿಯಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಲಘು ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯ ಕಟು ವಿಆಕ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕವಿದೆ. ಅಗಾಧ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ರೋಚನ(ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು), ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಬೇದನ(ಮಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ), ರಕ್ತ ಶೋಧಕ, ಶೋಧಕ, ಆರ್ತವಜನನ(ಮುಟ್ಟನ್ನು ಆಗಿಸುವುದು), ಸ್ವಸ್ಥ ಶೋಧನ, ಮೂತ್ರಲ, ಮೇದೋನಾಶಕ(ಸೂಲತೆ




ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ay) ತನ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

Ph - 9900212524



ಇಳಿಸುವುದು), ಕುಷ್ಠ-ಜ್ವರ-ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿಹರವೂ ಆಗಿದೆ. ಎಲೆ,ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೇರು, ಬಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಂಗಗಳನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ.

ಜಂತುವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ/ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಹಾಕಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು, ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕ'ಂ ಡಿ ಯ ಂ ಲ ಂ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಕರುಳು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತಾ



ಜಂತುವನ್ನು ಬೇದಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಹೋದರೆ ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಳುವು ಹೊರ ಬರುವುದು. ಮಧುಮೇಹ, ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಯೋನಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೇರನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಯೋನಿ ಭ್ರೂದದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ ಬೇರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆ ಪೊಟ್ಟಿಲಿಗಳ ಬಳಕೆ ಜನಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇವತ್ತಿಗೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ವಿಷ/ಆಮ(ಟಾಕ್ಸಿನ್)ವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ನಿಯಮಿತ ಉಪಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶುಗರ್ ಇರುವವರು ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ ಹಸಿ ರಸ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು.

ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಶುಗರ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಜ್ವಾಸ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಔಷಧಿ ವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾದರೆ ಜಾಗರಣೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟಿ, ಪಲ್ಯ, ಗೊಜ್ಜು, ಸಂಡಿಗೆ, ಸಾಂಬಾರು,

ಬಜ್ಜಿ, ಬೊಂಡ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಚಿಟ್ಟಿ: ಬಹಳ ಎಳೆಯದೂ ಅಲ್ಲ ಬಲಿತದ್ದೂ ಅಲ್ಲ ಅಂತಹ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡಬೇಕು. ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೆಳೆ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಕರಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ, ಆದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ, ಉಪ್ಪು, ಸುಟ್ಟ ಹಾಗಲ ಕಾಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿ ಚಿಟ್ಟಿಯಂತಾಗಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಹುಳಿಪಾರ ಕಡಿ ಎಲ್ಲಾರಸಗಳಿಕ್ಕೂ ಈ ಚಿಟ್ಟಿಯು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಶಾಖಾವನ್ನು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡುವುದು. ನಾಲಿಗೆ ಚೊಕ್ಕವಾಗುವುದು. ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಚಪಾತಿ, ಉಕ್ಕರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೂ ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗುವುದು.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ: ಹಾಗಲ ಕಾಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಿಂಗು ಹಾಕಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ಹೆಸರು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಒಲೆ ಆರಿಸಿ ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಪಲ್ಯ ಸಿದ್ಧ. ಎಲ್ಲದರ ಜೊತೆಯೂ ಹೊಂದುವುದು. ಕಹಿ ಪಲ್ಯ ಹೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅನ್ನುವವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಆಮೇಲೆ ಕಹಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು.