



(6ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸೋಡಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೋರೆಕಾಯಿಯು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಎಳೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪಲ್ಯ, ಹುಳಿ, ಕೂಟು, ಹಲ್ವ, ಪಾಯಸ, ದೋಸೆ, ಕಡುಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೋರೆಕಾಯಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಚಿಗುರು, ಬೀಜ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಕಹಿ ಜಾತಿಯ ಇದರ ಬೇರು ಬಾವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆ ರಾಮಬಾಣಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಉನ್ನಾದ, ಮೂತ್ರಜನಕ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿವಾರಕವಾಗಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ★ ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭದೋಷಗಿನ ಶಿಶುವಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರಕಿ ಗರ್ಭ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ತೊಂದರೆಯವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇದನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ★ ಕ್ಷಯ, ಕಾಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.
- ★ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೋಗಲು, ಕರುಳುಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು



ಸೋರೆಕಾಯಿ ಪಾಯಸ

- ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.
 - ★ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಸೋರೆಕಾಯಿಗೆ ಟೊಮೆಟೋ, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಿಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಲಾಡ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ.
 - ★ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಉರಿಮೂತ್ರ ಶಮನ.
 - ★ ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು ಉರಿಗೆ ಸೋರೆಕಾಯಿ ರಸ ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.
- ಬೀಜದಿಂದ ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ರೋಗ ಕೀಟದ ಬಾಧೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಡದ ಸೋರೆಕಾಯಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಾವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಸಾವಯವದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ದೊರಕುವ ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.