



# ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಗುಣ

ಬಾಳೆದಿಂಡು  
ಆರೋಗ್ಯಕರ  
ಗುಣಗಳನ್ನು  
ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅನೇಕ  
ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ  
ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ  
ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

## ■ ಯು. ವೇಣೂರು



**ಬಾ**ಳೆಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವೇ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು, ರಸಾಯನ, ಪಾಯಸ, ಮುಳ್ಳದಂತಹ ಸವಿರುಚಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಮೋತೆ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು.

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ತರಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರ. ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ದಾಹ ನಿವಾರಕ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ... ಹೀಗೆ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಬಹೂಪಯೋಗಿ.

ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇದ್ದು ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕ

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳದ ಬಾಧೆಯಿದ್ದರೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಕಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ.

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6 ಇದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ 'ಅನಿಮಿಕ್' ಆದವರಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ರಾಮಬಾಣ. ಅತಿತೂಕ ಇರುವವರು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

## ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಕ

ಬಾಳೆದಿಂಡು ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಬಹುತೇಕರು ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 6ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಶೇಕಡಾ 15ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅತಿತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ತ್ರಾಸ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

## ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ!

'ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಗುಣದಿಂದ ಇದು ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವ

ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಟಾಶಿಯಂ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೋಟದಷ್ಟು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿಯೂ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಬಳಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಭಟ್.

'ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಬಹುದು, ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಊಟಕ್ಕೆ ನೆಂಜಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು., ಇದರ ಬಜ್ಜಿಯೂ ರುಚಿಕರ. ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವ ಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಜ್ಜಿಯ ಸೇವನೆ ಅಷ್ಟು ಹಿತಕರವಲ್ಲ' ಎಂದೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಇದಿಗ ಬೇಸಿಗೆಯ ಝಳ ಏರುತ್ತಿದೆ. ತಣ್ಣಗೆ ಏನಾದರೂ ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಇರುವ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಿನಾ ಸೇವಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ... ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ಹೊಳುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.