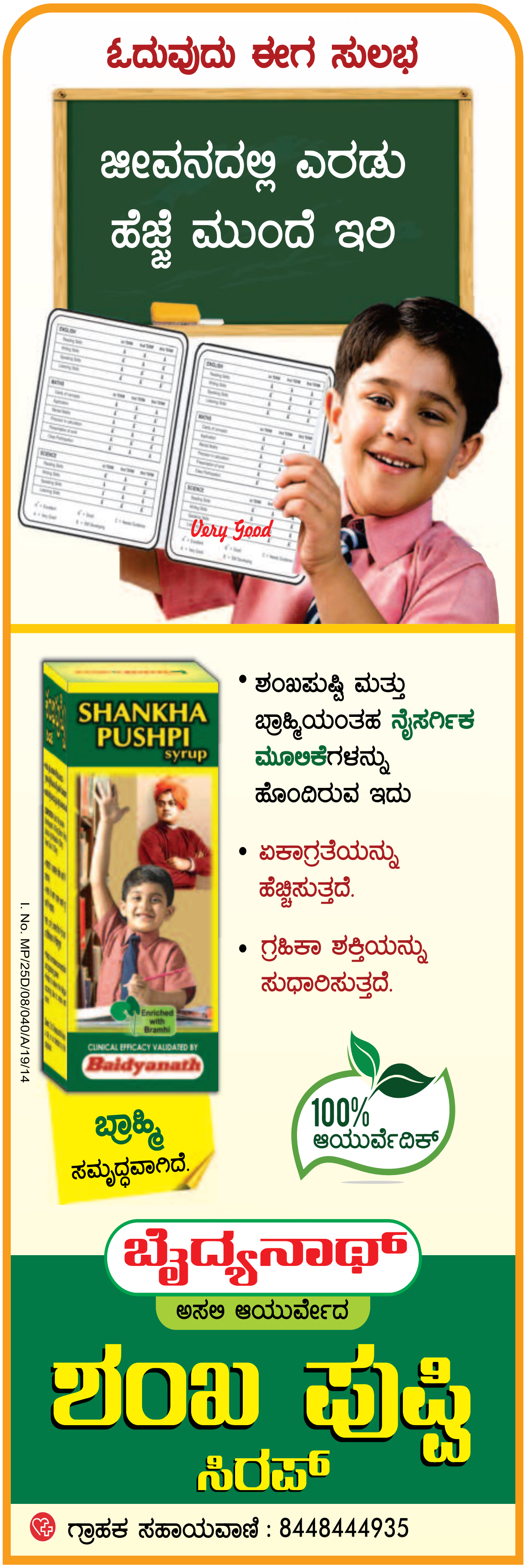
ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಪುಟ್ಟಹಣ್ಣು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯ, ರುಚಿ, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರಗಳಿವೆ. ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕೆಂಪು, ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್, ನಸುಬಿಳಿ, ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಶರದ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿ... ಹೀಗೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಬಹುಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಒಣಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಸಿದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅಥವಾ ಗ್ರೇಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದರೆ ದೊರೆಯುವುದೇ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ. ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಆಗಿದೆ. ಹಸಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಾಗ ಹಸಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹರಳುಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣ, ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಹಸುರು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರದೇ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕೆಮ್ಮು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಗೆ ಚೇತೋಹಾರಿ ಗುಣವಿದ್ದು ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇವನೆಯು ಮೆದುಳಿಗೆ ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುವುದು.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜೇನಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುದಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕರಬೂಜದ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ.

■ **ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಪಿ.ಎನ್.**