ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ದಾಳಿಂಬೆ

■ ಹರ್ಷಿತಾ ಹರೀಶ್ ಕುಲಾಲ್

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ ಹೇಳಿ. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ; ಕುಡಿಯಲು ರುಚಿಕರ.

ಕವಿಗಳು ಸುಂದರವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕಾವ್ಯದ ಸೊಗಸನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳ ಹೊಳಪು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಉಪಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಕಾಳಿನ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣಗಳಲ್ಲ. ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು 'ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದ ಹಣ್ಣು' ಎಂದು ಕುರಾನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೆಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟುಗಳೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಕಾಳುಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಾ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಇರಾನ್ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ವಿಶೇಷವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ: ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ದುರ್ನಾತ ದೂರವಾಗುವುದು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯೆ: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗುವುದು, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವುದು.

ಹಲ್ಲುನೋವು: ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿಗುರಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಆಮಶಂಕೆ: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುವುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು: ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ದಾಳಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು.

ತಲೆನೋವು: ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾದ ತಲೆನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ 2 ಚಮಚದಷ್ಟು ದಾಳಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಪಿತ್ತಶಮನ: ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ರಸ ಕುಡಿದು ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಉಗುಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರ ದಿಂಡನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಆಮಶಂಕೆ ನಿವಾರಣೆ: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ದಿಂಡನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 2 ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಭೇದಿ: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ನುಂಗಿದರೆ ಭೇದಿ ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುವುದು. ■

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಲಯ

ಉಚಿತ ಭವಿಷ್ಯ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಫೋನಿನ ಮೂಲಕ ಭವಿಷ್ಯ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ

ಸ್ತ್ರೀ–ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟವರು ನಿಮ್ಮಂತೆ ಆಗಲು ವಿವಾಹ, ಸಂತಾನ, ಸ್ತ್ರಿಪುರುಷ ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಅತ್ತೆ–ಸೊಸೆ ಕಲಹ, ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಉದ್ಯೋಗ, ಶತೃಕಾಟ, ಸಾಲಬಾದೆ, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಗುಪ್ತ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೇರಳ ಹಾಗೂ ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ ರುಂಡಮಾಲಿನಿ ಪೂಜಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ 5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ.

ನೀವು ಹಲವಾರು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ನೊಂದಿದ್ದರೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕರೆಮಾಡಿ.

→ ಪಂಡಿತ್. ಸುರೇಶ್ ಭಟ್ ಗುರೂಜಿ 9900305071