



ಆರೋಗ್ಯ

# ಮಾವಿಗೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವೂ ಇದೆ!



ಹುಳಿ ಇಲ್ಲದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿಗೆ  
ವಾತ, ಪಿತ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನು  
ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ.  
ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ  
ಸುಸ್ತು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಉಷ್ಣ  
ಬಾಧೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ  
ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾವು,  
ಔಷಧಕ್ಕೂ ಸೈ ಎನಿಸಿದೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್

**ಮಾ**ವು ರುಚಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ  
ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು 'ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ' ಎಂದು  
ಕರೆದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ  
ಅಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿರುವ  
ಕಾರಣ ಇದು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ. ಅದರಲ್ಲೂ  
ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ  
ಆಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ  
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗಿದೆ.  
ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ  
ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವು.

## ಇದು ಮಾವಿನ ಗುಣ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ, ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹುಳಿ  
ಇಲ್ಲದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ  
ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು  
ಧಾತುಗಳ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು  
ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ  
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸುಸ್ತು, ಉಷ್ಣ  
ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು  
ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯು ಕಡಿಮೆ

ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು  
ಕೊಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ  
ಇದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಮೂಳೆ, ಮಜ್ಜೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ  
ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ  
ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ 'ಭಾವಪ್ರಕಾಶ  
ನಿಘಂಟು' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ  
ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ 'ಶುಕ್ರ ವಿವರ್ಧನಂ'  
ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇದು ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು  
ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.  
ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದೋಷಗಳನ್ನು  
ಹೊಂದಿರುವಂಥವರು ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ  
ಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.  
ಇದು ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ  
ಜೊತೆಗೆ ಮನೋಬಲವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ;  
ದೇಹದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.  
ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೂಡ  
ಹೊಂದಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ  
ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಆದರೆ  
ಹುಳಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು