

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಡ

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರಿನಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೊಟ್ಟಾಸಿಯಂ, ಲವಣಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ತಮ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಲೋಟ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಬೆವರಿನಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಸೋರಿ ಹೋಗುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರ ತಂಪಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅನಿದ್ರತಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ತಿರುಳನ್ನು ಕೆಂಪು ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಜಂಬೂಫಲ ಅತಿಸಾರ; ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದಿವ್ಯಷಧಿ

ಜಂಬೂಫಲ ಅಥವಾ ನೇರಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಕ್ಟಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅದರ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ ನಿವಾರಣೆಯ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.



ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ.

ದೇಹೋಷ್ಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ತಾಟಿ ಹಣ್ಣು

ತಾಟಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳು ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಲೋಳಿಯಂತಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಉರಿಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಯಕೃತ್ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ (ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು) ಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ದೇಹೋಷ್ಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಿ

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣ ವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ ಎಲ್ಲವೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಪೋನಿನ್, ಪೈಟೊಸ್ಯುಟ್ರಿಯಂಟ್, ಲಿಗ್ನ, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಅಂಶಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಇವೆ. ನಾರಿನಾಂಶವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪನಸ ಎನ್ನುವರು. ವಾತಪಿತ್ತ ಶಾಮಕವಾಗಿದ್ದು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡಾ ಯಾವುದೇ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ದಾಹ ನಿವಾರಕ ದ್ರಾಕ್ಷಾ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಾ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಿಳಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಕಷ್ಟ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಫಲಶರ್ಕವು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಕಷ್ಟದ್ರಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರಾದವರು ದ್ರಾಕ್ಷಾ ರಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕದಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಾ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ದ್ರಾಕ್ಷಾಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧಕವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅವಕ್ಷವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಮ್ಲೀಯತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಪಿತ್ತಶಮನದ ಕರಬೂಜ

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ ಇದು ಸಹ ಬೇಸಿಗೆಯ ಹಣ್ಣು. ಇದು ಪಿತ್ತಶಮನಕವಾಗಿದ್ದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಶಕ್ತಿದಾಯಕದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಿಡನೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

