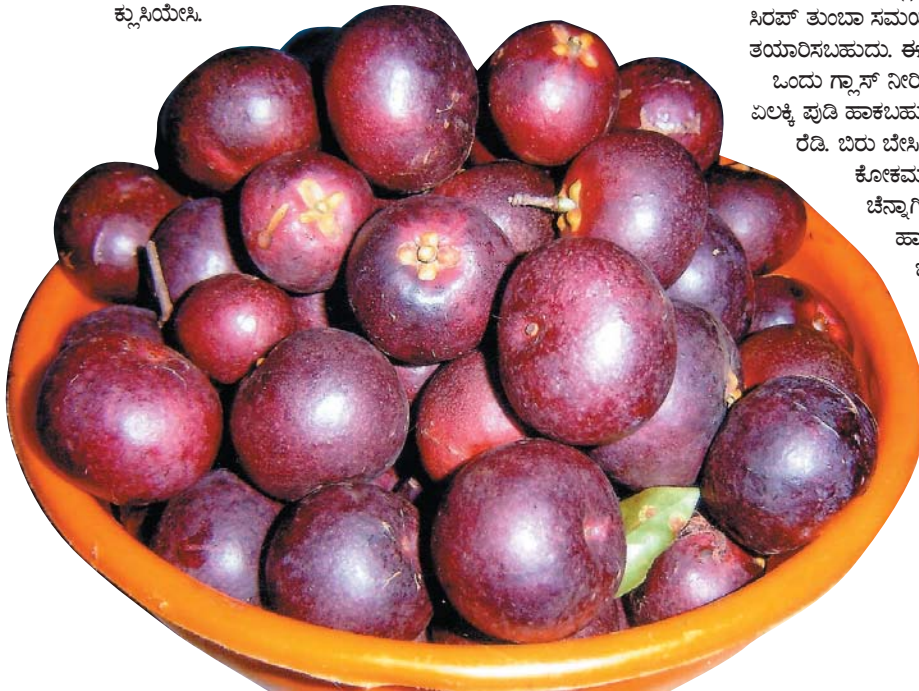


# ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಕೋಕಮ್



**ಕೋಕಮ್**, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಪಶ್ಚಿಮ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣು. ಇದನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಗುಜರಾತ್, ಗೋವಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ.

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ರೆಡ್‌ಮ್ಯಾಂಗೋ/ ಕೋಕಮ್ ಎಂದೂ, ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಗಾರ್ಸಿನಿಯಾ ಇಂಡಿಕಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಪುನರ್ಪುಳಿ. ಇದರ ಕುಟುಂಬ ಕ್ಲುಸಿಯೇಸಿ.



ಪುನರ್ಪುಳಿಯು ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದಟ್ಟ ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳು ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಗುಲಾಬಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಗಾಢ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೀಜ ತೆಗೆದು, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಣಗಿದ ಈ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಾರು, ಪಾನಕ, ಕರಿ- ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ರಂಗನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಬಹುದು.

## ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಪುನರ್ಪುಳಿ

ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ- ಇವು ಪುನರ್ಪುಳಿಯ ಔಷಧೀಯ ಭಾಗಗಳು. ಹಣ್ಣು ತಂಪು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆಹಾರದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತದಿಂದ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಗಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಒಣಗಿದ 2-3 ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಈ ನೀರಿಗೆ 4 ರಿಂದ 5 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಹಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 5 ದಿವಸ ಕುಡಿದರೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಅಸಿಡಿಟಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ (ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ) ಇದರ ಹಸಿ ಅಥವಾ ನೆನೆಸಿದ ಒಣ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆದು ನೆತ್ತಿಗೆ ಲೇಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 5 ದಿವಸ ಮಾಡಿದರೆ ಚಿತ್ತ ರೋಗ ಶಮನ ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಗುಳ್ಳೆ, ಕಜ್ಜಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪಾನಕವನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಕಮ್ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 23 ರಿಂದ 26 ರಷ್ಟು ತೈಲಾಂಶವಿದ್ದು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

## ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ:

ಹಲವಾರು ಉಪಯೋಗವಿರುವ ಕೋಕಮ್ ಹಣ್ಣು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗೃಹಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ದಾಸ್ರಾನು ಇಟ್ಟು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಇದರಿಂದ ಸಾರು, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಕಮ್ ಪಾನಕ: ಕೋಕಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಶುಚಿಯಾದ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಬಾಟಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಸಿರಪ್ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಿರಪ್‌ಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ.

ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಿರಪ್ ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಬಹುದು. ದಿಢೀರ್ ಪಾನಕ- ಆಕರ್ಷಕ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ರೆಡಿ. ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂಪು ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಕೋಕಮ್ ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ- ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಜೊತೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಸಾರು. ಇದು ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಕೋಕಮ್ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕಾಯಿ ತುರಿ ಜೊತೆ ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪಾದ ಕೋಕಮ್ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

ಹಲವು ಉಪಕಾರಗಳಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ: ಗೀತೆಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು