



**(4ನೇ ಪುಟದಿಂದ)**

ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ದೋಷಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಜೂರ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹಬಲ ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಜೂರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಒಣ ಅಂಜೂರವೂ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನರಗಳ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಣ ಹಣ್ಣನ್ನು ವಿನಿಗರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಅಂಜೂರ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಂಜೂರದ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಿಳಿ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಕುರ, ಕಜ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಜೂರದ ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬಹುದು. ಅಂಜೂರವನ್ನು ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿದ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ. ಇದಲ್ಲದೇ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಜ್ಯೂಸ್, ಸ್ವಾಪ್, ಜಾಮ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಜೂರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಜೂರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ.

