



ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ

ರುಚಿಕರವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯವೂ ಒಂದು. ರುಚಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ ಈ ಹಣ್ಣು. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜ್ಯೂಸ್, ಫ್ರೂಟ್‌ಸಲಾಡ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪಪ್ಪಾಯದ ಎಲೆಯೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ1, ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಮುಂತಾದವು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು.

‘ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆಯ ಜ್ಯೂಸ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಫಂಗಸ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ, ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ.

ಇದೀಗ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಜನ ಡೆಂಗಿ ಎಂಬ ಮಾರಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರದ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

‘ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆಯ ರಸ ರಾಮಬಾಣ. ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್ ಸಹಕಾರಿ. ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 20ರಿಂದ 25 ಎಂಎಲ್ ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಭಟ್.

‘ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಲೇರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧವೂ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಆಗಿ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಆದಾಗಲೂ ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಋತುಸ್ರಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೂ ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಸಹಾಯಕ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನೀರು ಬತ್ತಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಿಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಪಪ್ಪಾಯ ಗಿಡದ ಎಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಕೆಲವು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದೀಗ ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಪೈನ್ (papain) ಹಾಗೂ ಪೆಪೈರೋ (pepaero) ಎಂಬ ಗುಳಿಗೆಗಳೂ ಲಭ್ಯ. ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವವರು ಕೂಡ ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ...!

ಶಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟುನೊಂದಿಗೆ

ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು

ಆಯುರ್ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪ್ಲಸಸ್



Conditions Apply*. Creative Visualization. The models featured here are professional models.

ಆಯೂರ್ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪ್ಲಸಸ್



ಬನಾನಾ ಫ್ಲೇವರ್

ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್

ಹಾಕೋಲೆಟ್ ಫ್ಲೇವರ್

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರ ಉತ್ತರ:

ಪ್ರಶ್ನೆ : ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಎಷ್ಟೇ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ತೆಳ್ಳಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ ??
ಉತ್ತರ : ಪ್ರತಿ ಊಟ, ಅಂದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಎಷ್ಟೇ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ತೆಳ್ಳಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ನಿರ್ದೋಷಕಗಳು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪೌಡರ್ ನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮರುತ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನ್ನು 3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಇನ್ನಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ನಂಬರಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ

8880 666 666 ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ

ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ
www.ayurwin.com

