

ತರಕಾರಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಹಾಗಲಕಾಯಿ

* ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ: ನಾಮದೇವ ಕಾಗದಗಾರ



ಲೈಧಾನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಹಾಳು ಗೆಡವಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ನಡುವೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೆಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಚಿಕ್ಕವರು, ದೊಡ್ಡವರೆನ್ನದೆ ಸರ್ವರನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಸದಾ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗ ಮಧುಮೇಹ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ತಯಾರಿಕೆ ಘಟಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಗ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರುವುದೇ ಮಧುಮೇಹ. ಈ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನುಲಿನ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ದಿನಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸ ತೆಗೆದು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ಇನ್ನುಲಿನ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗುವ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್, ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆ, ನರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಾಮಬಾಣ.

ಹಾಗಲದ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಹಾಗಲದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

- * ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
 - * ಹಸಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸದ ಜೊತೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
 - * ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಮಜ್ಜೆಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಳೆರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
 - * ಹಾಗಲ ಬೇರನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪೇಸ್ಟಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ತುಳಸಿ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಜಾಗವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಹಾಗಲ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಸರ್ವರೋಗಗಳಿಗೂ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿರುವ ಹಾಗಲವನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಬಳಸಬೇಕು.

ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಲವರು ಹಾಗಲದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರ್ವರೋಗಗಳಿಗೂ ದಿವ್ಯೌಷಧಿ. ಈ ತರಕಾರಿಯ ಕಣಕಣದಲ್ಲೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಕಹಿ ತರಕಾರಿಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವೂ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ಬೇರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ ಔಷಧೀಯ

