

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಸೀತಾಫಲ

ಸೀತಾಫಲ, ಈ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ಕರಗಿ ನೀರಾಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ರುಚಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರ ಕೇಳಿದರೆ ಇದೊಂದು ದಿವ್ಯಾಷಧಿ. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಸೀತಾಫಲಕ್ಕೆ ಕಸ್ತೂರ್ ಆಪಲ್, ಶುಗರ್ ಆಪಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ವೆಸ್ಟ್‌ಇಂಡೀಸ್ ಇದರ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಹೇರಳವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಇದು ಅನೋನಾಸಿ (Annonaceae) ಎಂಬ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.



ಇಷ್ಟೊಂದು ಗುಣವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೀತಾಫಲವನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಾರುದೂರ ಇಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

ಸೀತಾಫಲದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ಕಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳು, ಬೇರು, ಕಾಂಡದಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳಿದ್ದು, ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ

- ಸೀತಾಫಲದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತೂಕವನ್ನು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸೀತಾಫಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯದಂತೆ ಕಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಬಾಣಂತಿ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಸೀತಾಫಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಸೀತಾಫಲ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲಿಯಂನಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣು ಮೆದುಳು, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣಿನ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆ ಸ್ವನ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಆಸ್ವಮಾ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸೀತಾಫಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರಿದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸೀತಾಫಲವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನರಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಸೀತಾ ಫಲ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣು ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ.

■ ಹರ್ಷಿತಾ ಕುಲಾಲ್, ಪುತ್ತೂರು



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಧಿಲಿನ್

- ◆ ಚಿಟ್ಟು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಟ್ಟು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ