

ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು - ಒಂದು ಪಕ್ಷಿ ನೋಟ

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ. ಇದು ಬಂಗಾರ ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೂ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಜಾಪುರ-ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು.



ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜನರೂ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ತನು ಮನದ ಶೀತಲತೆ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನ ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೋಲಾ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಕರ. ಇವುಗಳಿಂದ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಪ್ರಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳ ಅದ್ಭುತ ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನ: ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟಿರುವ ಈ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಸೋಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಾದರೂ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸುಮಾರು ಒಂದುವರೆ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಾಲೂ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತಂಪು ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನಾನಾ ನಮೂನೆಯ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಪಿತ್ತ ದೋಷದಿಂದ ಬರುವ ಹಲವು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಈ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಶೀತಲ ಪೇಯದಿಂದ ಏಳು ದಿನದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು, ಸಪ್ತದೋಷ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಇದು ರಾಮ ಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಈ ಮೂರರ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ದೋಷದಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು. ಯಕೃತ್, ಗುದ, ಕಿಡ್ನಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಔಷಧಿಗಳಾದ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಹಾಗೂ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡವರವರೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆ ಆಗದಿರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ಹುಳಿತೇಗು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು, ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಬಹುಪಯೋಗಿ ಎನಿಸಿದೆ.

ನಟರಾಜ ಪಟ್ಟೇದ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಿನಿ ಹೆಬ್ಬಾರ
ನವೋದಯನಗರ, ಧಾರವಾಡ, ☎: ೦೯೮೪೫೪೮೫೪೮೫೪೮, ಮಿಂಚಂಚೆ: npatted@gmail.com