



குபந்தி(Kupanti), சொடக்கு தக்காளி (Physalis minima)

நமக்கு அருகில் இருக்கும் எந்த ஒரு பொருளாக இருந்தாலும், அதனுடைய அருமை பெருமைகள் நமக்கு கட்டாயம் தெரியாது என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

அந்த வரிசையில் கிராமப்புறங்களில் சாலையோரங்களிலோ அல்லது வீடுகளில் அருகாமையிலோ தானாகவே வளரும் அபூர்வ வகையான சில வகை மூலிகை செடிகளுக்கு அதிக சக்தி உண்டு. அந்த வரிசையில் இன்று சொடக்கு தக்காளியினைப் பற்றி தான் இந்த பதிவின் மூலம் தெரிந்து கொள்ளப் போகின்றோம்.

கிராமப்புறங்களில் சிறுவர்கள் இந்த தக்காளிப்பழத்தை செடியில் இருந்து பறித்து, நெற்றியில் வைத்து உடைக்கும்போது சொடக்கு போடுவது போல் ஒரு சத்தம் எழும். இதனால்தான் இந்த மூலிகை பழத்திற்கு 'சொடக்கு தக்காளி' என்ற பெயர் வந்ததாக சொல்லப்படுகிறது.

இப்பழத்தில் ட்டமின் ஏ, சி, பி1(துயாமின்), பி2(ரிபோஃப்ளோவின்), பி3(நியாசின்) போன்றவை காணப்படுகின்றன. மேலும் இதில் தாதுஉப்புக்களான இரும்புச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் ஆகியவை உள்ளன.

இதில் நார்ச்சத்து, புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட், சாம்பல் சத்து முதலியவையும் இருக்கின்றன. டானின் மற்றும் பெக்டின் போன்றவையும் காணப்படுகின்றன.

- கட்டிகளைக் கரைக்கும்.
- வலி நிவாரணியாகவும் செயல்படும்.
- நுரையீரல் நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.
- சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

எந்தவிதமான பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத இந்த சொடக்கு தக்காளிக்கு மருத்துவ குணம் ஏராளம்.

1. இந்த சொடக்கு தக்காளி இலைகளையும், கனிகளையும் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து கட்டியின் மேல் போட்டு வந்தால், கட்டிகள் சுலபமாக கரையும். கட்டியினால் ஏற்படும் வலியும் சுலபமாக நீக்கிவிடும்.
2. சர்க்கரை நோயால் வரக்கூடிய புண்கள், பிற ஆறாத புண்களுக்கு இதன் இலைகள் நல்ல மருந்தாகும். சொடக்குத் தக்காளி இலைகளை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி புண்களின்மீது தடவினால் விரைவில் ஆறும்.
3. இதன் இலை மற்றும் காய்களை நசுக்கிப்போட்டு மஞ்சள் தூள், நீர் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்ட வேண்டும். இதை அவ்வப்போது குடித்து வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
4. மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் அவ்வப்போது இந்த நீரைத் தயாரித்து காலை, மாலை என அருந்தினால் வலி நீங்கும்.
5. இதன் பழங்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகங்கள், கல்லீரலில் ஏற்படும் பிரச்னைகள் குணமாகும்.
6. இரும்புச் சத்து அதிகளவு இருப்பதால் அனிமியா, சோர்வு நீங்கும்.
7. கீல்வாதம் ஏற்படும்போது இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் அதிலுள்ள வைட்டமின் பி சத்து போதுமான அளவு ரத்தத்தைப் பாயச் செய்து, வலியைக் குறைத்துவிடும்.
8. இதில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்டுகள் அல்சைமர், டிமென்ஷியா போன்ற அறிவாற்றல் சார்ந்த மூளை பாதிப்பு நோய்கள் ஏற்படாமலிருக்க உதவும்.
9. இந்தப் பழத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் நினைவாற்றல் அதிகரிப்பதுடன் மூளைச் செறிவுத்திறன் மேம்படும்.
10. பெக்டின் எனப்படும் கரையும் நார்ச்சத்து இருப்பதால், நாம் உண்ணும் உணவை செரிமானமடையச் செய்வதுடன் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.



Happy Healthy You