



# ತಿಲ(ಎಳ್ಳು) ಆರೋಗ್ಯದ ತಿಲಕ



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**  
ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಅಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ  
ಶ್ವಾಸರೋಗ ವ್ಯಾಜ್ಯ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524



ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಜೀವನದ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲೂ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಎಣ್ಣೆ-ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದಂತಹದ್ದು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲೂ 'ಎಳ್ಳು' ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜನಪದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲೂ ಎಳ್ಳಿಗೇ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಬೆಳಗಾಗ ನಾನೆದ್ದು ಯಾರ್ಯಾರ ನೆನೆಯಲಿ ಎಳ್ಳು ಜೀರಿಗೆ ಬೆಳವಂಥ ಭೂಮಿ ತಾಯಿನ ಎದ್ದೊಂದರಗಳಿಗೆ ನೆನೆಯೋನಾ |

ಈ ಜನಪದ ವಾಣಿಯನ್ನು ಯಾರು ತಾನೇ ಕೇಳಿಲ್ಲ !!! ಎಳ್ಳು ಸ್ನೇಹದ ಸಂಕೇತ. ಎಳ್ಳು ಫಲವತ್ತತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಎಳ್ಳು ಬೆಳೆವ ಭೂಮಿಯೆಂದರೆ ಸದಾ ಸಮೃದ್ಧವೆಂದರ್ಥ. ಅಂತಹ ಭೂಮಿಗೆ ನಮಿಸಿ ನಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಜನಪದೋಕ್ತಿ ಸಾರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ನವಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಲ್ಲೂ ಎಳ್ಳಿಗೇ ಮಹತ್ವ. ನವಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ಶನಿ'ಯ ಆರಾಧನೆಗೆ ಎಳ್ಳು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಧನುರ್ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲೂ ಎಳ್ಳು ಇರಲೇಬೇಕು.

ಪರಿಚಯ: ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ತಿಲ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಎಳ್ಳಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು Sesamum indicum ಎಂದು. ಅಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Sesamum ಎಂಬ ಹೆಸರಿದ್ದು, ಇದು Pedaliaceae ಎಂಬ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೂಗಳು

ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ : 1 ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು 2 ಬಿಳಿಎಳ್ಳು. ವಾಗ್ವಿಜ್ಞಾನಾರ್ಥಕ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರನೆಯ ಭೇದವಾದ ಕೆಂಪು ಎಳ್ಳು / ಕಂದು ಎಳ್ಳಿನ ಉಲ್ಲೇಖವೂ ಇದೆ. ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಇನ್ನೆರಡು ವಿಧವಾದ ಗುರುಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚೆಳ್ಳುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಲಭ್ಯ. 'ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು'- ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಎಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದುದೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರ ಅಭಿಮತ. ಉಷ್ಣ ತ್ವಕ್ಷೀ ಹಿಮಃ ಸ್ವರ್ಣಕೇಶೋಬಲಃ ತಿಲೋ ಗುರುಃ | ಅಲ್ಪಮೂತ್ರಃ ಕಟುಃಪಾಕೇ ಮೇಧಾಗ್ನಿ ಕಫ ಪಿತ್ತಕೃತ್ ||

(ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ) ಕಪಿ-ಸಿಹಿ-ಒಗರು-ಖಾತ; ಈ ರಸಗಳನ್ನು (ರುಚಿ) ಹೊಂದಿರುವ ಎಳ್ಳು ಉಷ್ಣಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ಕೇಶಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ದೃಢತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು

ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಂತರವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಎಳ್ಳಿಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳಿಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ನರೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಳ್ಳಿಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಾಭ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ನರದಾರ್ಬಲ್ಯ, ಕೇಲನೋವು, ಸೊಂಟನೋವಿನ ತೊಂದರೆಯವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಪ್ರಶಸ್ತ.

ಹಳೆಯ ಗಾಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಅರೆದು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಎಳ್ಳಿಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಬಿರುಕು, ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳ ಒಡೆತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅಂಗೈ- ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನಾ ಸಂಜೆ ಎಳ್ಳಿಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀವಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎಳ್ಳಿಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

