

ತಿಲ(ಎಳ್ಳು) ಆರೋಗ್ಯದ ತಿಲಕ...

(ನೆನ್ನೆಯಿಂದ)

ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎರೆಡೆರಡು ಹನಿ ಪ್ರತಿ ಕಿವಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ, ಕಿವುಡುತನದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಒಂದು ಚಮಚ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಔಷಧ.

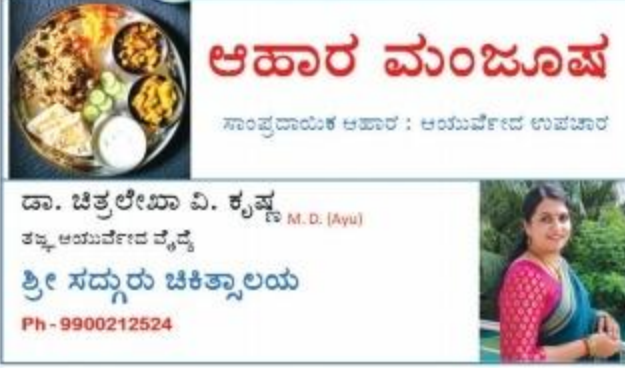
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳಿನ ಚಟ್ಟಿಯನ್ನು (ಕಲ್ಮ) ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಳೆಯ ನೋವು, ವಸಡು ನೋವು, ಸಡಿಲವಾದಂತಹ ಹಲ್ಲು, ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಒಸಡಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಎಳ್ಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜ(ಅ)ಗಿದು ತಿಂದು ನಂತರ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಎಳ್ಳು ದಿವ್ಯಾಷಧವೇ ಸರಿ. ಪ್ರತಿದಿನಾ ಒಂದು ಎಳ್ಳುಂಡೆ (ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದು)ಯನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಋತುಸ್ರಾವ-ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಎರೆಡೆರಡು ಹನಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ನೆಗಡಿ, ಸೀನು, ಕೆಮ್ಮು, ಅಲರ್ಜಿ- ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ, ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವವೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಆಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ದಾಡ್ಯತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಹಾರ ಮಂಜುಷಾ
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M. D. (Ayu)
ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
Ph - 9900212524

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೀಲುನೋವುಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳಿನ ಚಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನರಮಂಡಲದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೀವಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಎಳ್ಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಈ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಎಳ್ಳನ್ನು ಚಟ್ಟಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಚಟ್ಟಿ ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎಣ್ಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಹೋಳಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಒಗ್ಗರಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಎಳ್ಳಿನ ಪಾನಕ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಿ.

ಎಳ್ಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಖಲೀಯಾಂಶ (5.1%), ಪ್ರೋಟೀನ್ (18.3%), ಕೊಬ್ಬು (43.3%), ಖನಿಜ (5.2%), ನಾರು (2.9%), ಶರ್ಕರ (25.3%), ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (1.45%), ಫಾಸ್ಪರಸ್ (0.27%), ಕಬ್ಬಿಣ (5.47%), ವಿಟಮಿನ್ ಎ (100ಐಯು) ಈ ಎಲ್ಲಾ

ಘಟಕಗಳಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ 563 ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ- ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು
ಧನುರ್ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು-ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ, ಹಂಚುವ, ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಆಚರಣೆಯಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಧಿತವೇ. ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಪ್ರತಿ



ಎಳ್ಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಸುಕುಮಾರರು, ಅತಿ ಋತು ಸ್ರಾವ, ಋತು ಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಉಷ್ಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಎಳ್ಳನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಔಷಧವಾಗಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ದೀಪವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಇಂತಹ ಎಳ್ಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ತಿಳಿದು ಬಳಸೋಣ. ಬಳಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದೋಣ.

ಕ್ರಾಂತಿ , ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ವಿಗತಿ ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ-ಜೀವನವನ್ನು ಕಲಕುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಅತಿರೇಕಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ, ಹಳೆಯದಾದ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸದನ್ನು ಬರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ. (ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಿಕೆ) ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಈ ರೀತಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಮಾನವನಿಗೆ ಪಾಠ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಬ್ಬ. ಚಳಿಗೆ ಶರೀರವು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶವಿರುವ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಸೂಕ್ತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಎಳ್ಳು-ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಆಚರಣೆಯಿದೆ. ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುವುದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಂಚುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಂಚುವಿಕೆ ಎಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಪೋಷಕಾಂಶ ಭರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವಾದದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಎಳ್ಳು-ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಂಚುವಂಥ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಹಿರಿಯರು ರೂಢಿಸಿದರು. ಈ ಎಳ್ಳು-ಬೆಲ್ಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರವೂ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.