

ಎಳ್ಳಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

"ತಿಲೋದ್ಯವಂ ತೈಲಂ"

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚ್ಛಾನವಾದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಲ ಎಂದರೆ ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದು ತೈಲವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಚ್ಛಾನದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳಷ್ಟೆ ಅಪರಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಹೋಮ ಹವನಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಈ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ "ಹೋಮಧಾನ್ಯ"ವೆಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಶನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಧಾನ್ಯವೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾಗಿ ಶನಿ ಭಾಧೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಪಿಪಿಥ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದಲೇ ದೇವರಿಗೆ ದೀಪ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಎಳ್ಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಎಳ್ಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದರ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರು ಸೆಸಮುಮ್ ಇಂಡಿಕಮ್ ಎಂದು. ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು ಸೆಸಮಿನಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಎಳ್ಳಿನ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳು ಹೀಗಿವೆ-ಬೀಣಕೈ ಗುರು(ಭಾರ)ವಾಗಿದ್ದು ಸ್ನೇಹಾಂಶ ಹೊಂದಿದೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಷ್ಣ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾತ ಶಾಮಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳಿನ ವಿಧಗಳು- ಎಳ್ಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು. ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಉತ್ತರಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಎಳ್ಳಿನ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಾಗ ಉಳಿಯುವುದೇ ಹಿಂಡಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸುಪಿನ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಎಳ್ಳಿನ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಿನ(ಲೇಪ) ತಯಾರಿಸಿ ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಕರಿಎಳ್ಳು ತಿಂದರೆ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಒಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲು ದೃಢವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬಾಯಿವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಸೊಂಪಾದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬಿನ್ನು ನೋವು, ವಾತದಿಂದ ಉಂಟಾದರೆ ಎಳ್ಳು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಋತು ಸ್ರಾವ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಉಪಯೋಗ- ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಲ್ಲು ಒಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆನ್ನೆಯ ಮಾಂಸ. ಖಂಡ ಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಇದೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ದಿನಾ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ದುರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಗಾಗ ಮೈಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಅಭ್ಯಂಜನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೈ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಮೈಕೈ ನೋವು ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಮಂಡಿ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ಗಳು ಇನ್ನೂ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಳೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಮದನ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳೆಣ್ಣೆ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದರೆ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಚರ್ಮ ಸ್ನೇಹಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮೈಸರ್ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಎಳೆಣ್ಣೆಯ ಉಪಯೋಗ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಯ ತೈಲಗಳ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಸ್ಯ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಗುದದಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಳೆನ ಉಪಯೋಗ

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಎಳೆನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಡೆ ಬರ್ಫಿ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಋತುಮತಿಯರಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಳೆನಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ದಿನಾ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಲ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಳೆಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕರಾವಳಿಯ ಜನ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಎಳೆನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲಿನಂತ ದ್ರವ ತಯಾರಾದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಬೀರುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಆಗ ಹೇಮಂತ ಋತು ಮುಗಿದು ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಾಅಗಮನದ ಸಮಯ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಶುಷ್ಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಜಾತರಾಗ್ನಿಯೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಳ್ಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಕಡಲೆಬೀಜ ಗಳಂತಹ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಸೇರಿ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಮತ್ತು ಮಾದರ್ಶವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಫಿಶ್ಲೇಷಿಸದೆ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರುತ್ತೇವೆ. ಸಮಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸರಳ ಬೇವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಆರೋಗ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ
ಬೆಂಗಳೂರು