

நலமுடன் வாழ நல்லெண்ணை!

எஸ். சக்ரபாணி

நல்லெண்ணையின் அரிய குணங்களை நன்கு அறிந்த நம்மவர் ஆதி காலம் தொட்டே இதையே சமையலுக்கு அதிகம் உபயோகித்து வந்தனர். அவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்வில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகித்து வந்ததால் அதை எள்ளெண்ணை என்பதற்கு பதில் 'நல்ல எண்ணை' என்று பெயரிட்டனர். மேலை நாட்டவர்கூட இதை "எண்ணைகளின் அரசி" (Queen of oils) என்று கூறுவர். வாருங்கள், இது நம் முன்னோர்களுக்கு உயிர் நாடியாக இருந்ததின் காரணங்களைப் பார்ப்போம்.

கொலஸ் டிராலைக் குறைக்கிறது.

சுத்தப்படுத்தப் பட்ட எள்ளிலிருந்து பரம்பரை பரம்பரையாக பழக்கத்தில் இருந்து வரும் cold pressed முறையில் தயாரிக்கப் பட்ட நல்லெண்ணைக்கு 'வர்ஜின்' ஆயில் என்று பெயர். இதை சமையல் செய்ய உபயோகித்து வந்தால் இதில் இருக்கும் 'ஓமேகா 6', 'ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்', 'ஃபைடோஸ்டெரால்' (phytosterol) ஆகிய சத்துப் பொருட்கள் தீங்கு விளைவிக்கும் கொழுப்பை (LDL) உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்பாக (HDL) மாற்றுகின்றன. தினமும் காலையில் அரை தம்ளர் வெந்நீரில் 2 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணையும் ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் பருமன் குறையும். சீனாவிலும் ஜப்பானிலும் உணவு உட்கொண்ட பின் டீ அவசியம் குடிக்கிறார்கள். அங்கு இருதய நோய் மிகக் குறைவு என்று கணக்கெடுக்கப் பட்டுள்ளது. எனவே நம் பழைய காலத்து வழக்கப்படி உணவிற்குப் பிறகு வெந்நீர் குடித்து வந்தால் நாமும் கொலஸ் டிரால் தொல்லையில் இருந்து தப்பிக்கலாம். பொதுவாகவே இதமான வெந்நீர் குடிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. வேண்டாத கொழுப்பும் நச்சுப் பொருள்களும் உடலிலிருந்து வெளியே போய்விடும்.

மகளிர்க்கு இயற்கையின் ஈடில்லா பரிசு!

அ) வயதிற்கு வரும்போது

நல்லெண்ணையில் இருக்கும் இரும்பு, தாமிரச்சத்துக்கள் தைராய்டின் செயல்பாட்டை சீராக்குகின்றன. வயதிற்கு வந்த பெண்களுக்கு உளுத்தங்களி (உளுந்து, வெல்லம், நல்லெண்ணை சேர்த்து தயாரிக்கப்

பட்டது) சாப்பிடக் கொடுக்கிறார்கள். ஒரு கிண்ணம் நிறைய நல்லெண்ணை குடிக்கச் செய்கிறார்கள். இதனால் கருப்பை வலுவாகிறது. மாதவிலக்கு சீராகிறது.

ஆ) பிரசவத்திற்கு முன்னும் பின்னும்

நல்லெண்ணையை உணவிலும் சேர்த்துக்கொண்டு மஸாஜும் செய்து வந்தால் இரட்டிப்பு இலாபம். முதுகுவலியை சுலபமாக சமாளிக்கலாம். பிரசவத்திற்குப் பின் பெண்களை வாட்டும் 'ஸ்டிரெச் மார்க்' தழும்புகள் மறைந்து போகும். அவர்களுக்குத் தயிர் சாதத்தில் நிறைய நல்லெண்ணை கலந்து கொடுக்கிறார்கள். இடையிடையே எள்ளுப் புண்ணாக்கும் சாப்பிடக் கொடுக்கிறார்கள். இதனால் பிரசவத்தின் பின்விளைவுகள் அவர்களை பாதிப்பதில்லை.

இ) 'மெனோபாஸ்' சமயத்திலும்

பிறகு மெனோபாஸ் தொல்லை தரும்போதும் இதே நல்லெண்ணைதான் கை கொடுக்கிறது. இரவு படுக்கப் போகுமுன் நல்லெண்ணையை தலை, நெற்றி, புருவம், மற்றும் வயிற்றில் மஸாஜ் செய்து கொண்டு உறங்கவும். கோபம், வெறுப்பு போன்ற தீய குணங்களைத் தவிர்க்க இனிய சங்கீதம் கேட்கவும். அடிக்கடி தியானம் செய்யவும். முடிந்த வரை வெய்யிலில் செல்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். மெனோபாஸ் தொல்லை சொல்லிக் கொள்ளாமல் போய்விடும்.

மனச்சோர்வு, மனக்கவலை மறையும்.

இரவு படுக்கப் போகுமுன் இனிய சங்கீதம் கேளுங்கள். மூக்கின் இரண்டு பக்கமும் ஒரு சொட்டு எண்ணையை விட்டு மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்கவும். மூக்கிலிருந்து நரம்புகள் மூளைக்கு நேரடியாகச் செல்வதால் மூளையை ஊக்குவிக் கிறது. இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து மூளை சுறுசுறுப்பாகவும், உற்சாகமாகவும் வேலை செய்கிறது. மன அமைதியைத் தருகிறது. நல்லெண்ணையில் இருக்கும் மக்னீஷியம் சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளை குணப்படுத்துகிறது. தூக்கமின்மையையும் சரி செய்கிறது. இதனால் 'சைனஸ்', 'மைக்ரேன்', 'அல்ஜைமர்' வியாதிகளிலிருந்தும் காப்பாற்றுகிறது. நல்லெண்ணையை அடிக்கடி முகர்ந்து பார்த்தாலே 'சைனஸ்', ஜலதோஷம், மைக்ரேன் ஆகியவை குணமாகிவிடும்.

‘ஆயில் புல்லிங்க்’ ஒரு திறனுள்ள சிகிச்சை!

காலையில் எழுந்ததும் முதல் வேலையாக ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அளவு நல்லெண்ணையை வாயில் வைத்துக்கொண்டு தலையை சிறிது உயர்த்தி பற்களின் இடைவெளி வழியே உறிஞ்சி நன்றாக சுழற்றி தொண்டை நன்கு நனையும்படி சுமார் 20 நிமிடங்கள் கொப்புளிக்கவும். இதனால் நச்சுப் பொருட்கள் உடலில் தங்காமல் வெளியேறி விடும். ஈறு மற்றும் பற்கள் வலுவும் பொலிவும் பெறும். தொண்டைக் கட்டு, ஜலதோஷம் போன்றவை வராது. ‘ஜிஞ்ஜிவைடிஸ்’ என்கிற நோயும் தடுக்கப்படுகிறது. உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். வாயில் நல்லெண்ணையை சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் வாய்ப்புண் குணமாகிவிடும். இந்த சிகிச்சை முறை ரஷ்யாவிலும் முன்பு வழக்கத்தில் இருந்து வந்தது.

நல்லெண்ணையில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள்	
தாமிரம்	சுமார் 74 மூ
மங்கனீஸ்	சுமார் 43 மூ
டிரிப்டோடோஃபன் (வுசலிவழியாயடு)	சுமார் 37 மூ
கால்ஷியம்	சுமார் 33 மூ
மக்னீஷியம்	சுமார் 30 மூ
இரும்பு	சுமார் 27 மூ
பாஸ்ஃபரஸ்	சுமார் 22 மூ
துத்தநாகம்	சுமார் 16 மூ
வைட்டமின் பி ₁ (தயமின்)	சுமார் 16 மூ
மோனோ அன்ஸாகரேட்ட ஃபட்டி ஆஸிட்	சுமார் 42 மூ
பாலி அன்ஸாகரேட்ட ஃபட்டி ஆஸிட்	சுமார் 43 மூ

மஸாஜ் நமக்கு ஒன்றும் புதிதல்ல. எண்ணை ஸ்நாநம் என்ற பெயரில் வாரம் ஒரு முறையோ இரு முறையோ நாம் கடைபிடித்து வந்த ஒன்றுதான். நமது நாட்டில் பல இடங்களில் நல்லெண்ணை தேய்த்துக் குளிப்பதற்கு முன் ஒரு சிறிய கிண்ணம் நிறைய சுத்தமான நல்லெண்ணையைக் குடிக்கும் வழக்கம் இருந்தது. அதுபோலவே தினமும் காலையில் உடற் பயிற்சி செய்தபின்னும் சுத்தமான நல்லெண்ணை குடிக்கும் வழக்கம் இருந்தது. இதன் மூலம் உடலுக்கு உள்ளிருந்தும் வெளியிலிருந்தும் இரட்டிப்பு பலன் அளிக்கிறது. வெளிநாட்டுக் கலாசாரம் வந்ததும் இது ஏனோ வெளியே போய் விட்டது. (இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் வெளிநாட்டவர் சனி ஞாயிறு தினங்களில் 'ஹெல்த் கிளப்பு'களில் மஸாஜ் செய்து கொள்கிறார்கள்).

அ) மூட்டு வலி, முதுகு வலிக்கு முற்றுப்புள்ளி!

நல்லெண்ணையில் இருக்கும் தாமிரம், கால்ஷியம், துத்தநாகம் (zinc), பாஸ்.பரஸ், ஆகியவை 'ருமடாய்டு ஆர்த்திரைடிஸை' குணப்படுத்துகின்றன. எலும்புகளை வலுவுள்ளதாக ஆக்குகின்றன. அரை கப் எண்ணையை சுட வைத்து இஞ்சிச் சாறு, ஒரு கட்டி கற்பூரம், ஒரு ஸ்பூன் சிவப்பு மிளகாய்ப் பொடி, இவற்றை ஒன்றொன்றாகக் கலந்து வடிகட்டவும். இதமான சூட்டுடன் வலியுள்ள இடங்களில் நன்கு தடவவும்.

பூண்டுகளை உறித்து (10 அல்லது 12) முத்துக்களை எடுத்து நல்லெண்ணையில் (50 மிலி) பொறித்து வடிகட்டி முதுகில் நன்றாகத் தடவுங்கள். மேலே சொன்ன எண்ணையுடன் கலந்தும் உபயோகிக்கலாம். நல்லெண்ணையுடன் சம அளவு ஆமணக்கு எண்ணை (castor oil) கலந்து மஸாஜ் செய்தால் தசைப் பிடிப்பு தளர்ந்து முதுகு வலியும் போகும். ஆயுர்வேத மஸாஜில் மேற்கண்ட எண்ணைகளுடன் இன்னும் வேறு மூலிகைகள் சேர்த்து உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால் எல்லாவற்றுக்கும் நல்லெண்ணைதான் ஆதாரம்.

ஆ) களங்கமில்லாத பளிச்சென்ற சருமம் உறுதி!

நல்லெண்ணை எல்லாவித சருமங்களுக்கும் உகந்தது. மஸாஜினால் மயிரிழை நரம்புகளை (capillaries) பலப்படுத்தி அதன் வழியே உடல் முழுதும் உள்ள உயிரணுக்களுக்கு (cells) ஊட்டச்சத்து முறையாக

கிடைக்க வழி செய்கிறது. உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் சீராகி தசைப் பிடிப்பு, நரம்புப் பிடிப்பு, உடல் வலி, எல்லாம் போய்: உடல் ஆரோக்கியம் நன்கு பராமரிக்கப் படுகிறது. சருமத்திற்குத் தேவையான ஈரப்பதத்தையும் கொடுத்து, சருமத்தை மிருதுவாக்கி, வலுவும் பொலிவுமுள்ளதாக ஆக்குகிறது. வாரம் ஒரு முறையாவது தொடர்ந்து உடல் முழுதும் மஸாஜ் செய்து வெந்நீரில் குளித்து வந்தால் 'மெலனோமா' என்கிற ஸ்கின் கேன்ஸர் வராது. நல்லெண்ணையில் துத்தநாகம், மங்கனீஸ், கால்ஷியம், போன்ற தாதுப் பொருள்கள் உள்ளன. அதனால் இது 'பேதோஜீன்' கிருமிகளைக் கொல்லும். சொறி, சிரங்கு, தேமல், உலர்ந்த சருமம், 'ஸோரியாஸிஸ்', இவற்றிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது.

பொடுகா? 'கருகரு' கூந்தல் உதீர்கிறதா ? இதோ தீர்வு!

கரிசலாங்கண்ணி இலைகளை நல்லெண்ணையில் 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதை 10 நிமிடங்கள் தலையிலும் கூந்தலிலும் நன்கு மஸாஜ் செய்யவும். பிறகு இதமான வெண்ணீரில் அலசவும். பொடுகு போய் முடி உதீர்வதும் நிற்கும். நல்லெண்ணை (3 ஸ்பூன்), இஞ்சிச்சாறு (2 ஸ்பூன்), எலுமிச்சம் பழச்சாறு கால் ஸ்பூன் கலந்து ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் தலையில் நன்கு தேய்த்துக் குளித்தாலும் பொடுகுத் தொல்லை போய்விடும்.

கூந்தல் உதிராமலிருக்க இரும்புச்சத்து மிக அவசியம். இது நல்லெண்ணையில் அதிக அளவிலிருக்கிறது. தினமும் இரவில் படுக்குமுன் தலையில் நன்றாகத் தடவி பழைய குல்லாய் அல்லது துண்டால் மூடிக் கொண்டு உறங்கவும். மறுநாள் காலை ஆயுர்வேத ஷாம்புவால் நன்கு அலசவும்.

உடலின் எல்லா பாகங்களின் பராமரிப்பிற்கும் நம் உணவுதான் முக்கிய மூலதனம். முடி அடர்த்தியாகவும் கருமையாகவும் இருக்க தாமிரச்சத்து மிகமிக அவசியம். இது நல்லெண்ணையில் அதிக அளவில் இருக்கிறது. இதை சமையல் எண்ணெயாகவும் ஹோர் ஆயிலாகவும் உபயோகிக்கவும். வெந்நீரின் உதவியால் கூந்தல் எண்ணையை உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. இரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது. கூந்தல் கருகரு என்று செழிப்பாக இருக்கும்.

நகங்கள் அழகாகவும் உடையாமலும் இருக்கும்.

நல்லெண்ணையை சிறிது சூடாக்கி கை நகங்களை 10 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். இவ்வாறு தேவைப் படும்போதெல்லாம் செய்து வரவும். நகப்பூச்சு பழக்கமுள்ளவர்களின் நகங்கள் இயற்கைத் தன்மையை இழப்பதுடன் அவர்களுக்கு தலைவலி, கண்-, சருமம்-, நுரையீரல் எரிச்சல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா என்ற பல பிரச்சினைகள் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதற்கு காரணம் நகப்பூச்சில் இருக்கும் ∴பார்மல் டிஹைட், மீதைல் மீதாக்ரிலேட் (formaldehyde, methyl methacrylate) என்ற ரசாயனங்கள்தான். நகப்பூச்சைத் தவிர்க்க முடியாதவர்கள் இந்த சிகிச்சையை அவசியம் அடிக்கடி செய்ய வேண்டும்.

கண்களைச் சுற்றி கருவளையங்களா?

நல்லெண்ணை பாதாம் எண்ணையைப் போலவே சருமத்திற்கு உகந்த உணவாகும். கண்களைச் சுற்றி தினமும் இரவில் மஸாஜ் செய்து வந்தால் இரண்டே வாரங்களில் கருவளையங்கள் காணாமல் போகும். 'முகத்தில் எண்ணை தடவக் கூடாது' என்ற தவறான கருத்து மக்களிடையே பரவியிருக்கிறது. ஆனால் நல்லெண்ணை இளம் சருமத்திற்கும் மிக உகந்தது. இதன் நுண்ணிய அணுக்கள் (molecules) நச்சுப்பொருட்களை ஈர்த்து சுலபமாக வெளியேற்றுகின்றன.

மலச்சிக்கலை விடுவிக்கும்!

அரை தம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணையும் ஒரு ஸ்பூன் தேனும் கலந்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் பருகி வந்தால் மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுதலை தரும். அதனால் மூல நோய், மியூகஸ், இரத்தக் கசிவு போன்ற பல சிக்கல்களுக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைக்கும்.

பித்தாசயக் கற்களை (Gall stones) வெளியேற்றும்.

இரவு படுக்கப் போகுமுன் அரை கப் நல்லெண்ணையுடன் அரை கப் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை நன்கு கலந்து அருந்தவும். கற்கள் சுலபமாக வெளியேறிவிடும்.

மூர்த்தி சிறிசு, கீர்த்தி பெரிசு!

(Small Seed, Big Benefits!)

ஆரோக்கியத்திற்கு எள் அளவற்ற நன்மைகள் பயக்கும் என்பதை ஜப்பானியர்கள் நன்கு அறிந்திருக்கிறார்கள். எள்ளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பல உணவு வகைகளை - பிஸ்கட்டுகள், கஞ்சி, சட்னி, சாதத்துடன் கலந்து, மற்ற மூலிகைகளுடன் சேர்த்து கஷாயமாக - என்று பலவிதமாக ஆர்வத்துடன் உண்கிறார்கள். எள்ளை வாயில் வைத்துக்கொண்டு 10 நிமிடங்கள் மென்று சாப்பிடுகிறார்கள். இதனால் உடலில் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. உடல் பலவீனம், சிறுநீரக கோளாறு, பல் வலி, மூக்கொழுகுதல், வழக்கை, இவைகளைத் தவிர்க்க, மகளிர் மார்பகங்கள் பெரிதாக, தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்க என்று பல வேறு காரணங்களுக்காக எள்ளை உபயோகிக்கிறார்கள். ஜப்பான் இந்தியாவிலிருந்து எள் அதிகம் இறக்குமதி செய்கிற நாடு.

பின் ஏன் தயக்கம்?

இவ்வாறு எள்ளு மற்றும் நல்லெண்ணெயின் குணுதிசயங்களின் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது. ஆனால் என்ன ஆச்சரியம் பாருங்கள்! “நல்ல” எண்ணை என்று போற்றப்பட்டு தொண்டு காலம் முதல் மருந்தாக இருந்து வந்த இந்த அற்புத எண்ணை இன்று அநேக வீடுகளில் சமையல் அறையை விட்டு வெளியே போய் விட்டது. மற்ற மலிவான எண்ணைகள் கலக்கப்பட்டு விளக்கேற்ற மட்டும் பயன் படுத்தப் படுகிறது! இதைவிட பெரிய கொடூரம் என்னவென்றால் இந்த பல விதமான கலவைகளை நல்லெண்ணை என்ற பெயரிலேயே விற்கிறார்கள்!

சமுதாயத்தில் நமது அவல நிலையைப் பாருங்களேன்! வோடே.பான் விளம்பரம் ஒன்றில் ஒரு குழந்தை நாயின் நாக்கில் ஸ்டாம்பை தொட்டு ஓட்டுவது பொல் வந்தது அல்லவா? அது நமக்குத் தவறாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் SPCA என்ற அமைப்பு “ இது மிருகங்களைக் கேவலப் படுத்துகிறது” என்று எதிர்ப்புத் தெரிவிக்க விளம்பரம் வாபஸானது. இங்கு பாழ்படுத்தப்பட்ட, கலப்படம் டிசய்யப்பட்ட பொருள்களால் அழிவை நோக்கி அதிவேகமாய் போய்க் கொண்டிருக்கும் மனிதனுக்காகப் பரிதாபப்பட அரசாங்கமும் இல்லை, அமைப்புகளும் இல்லை. (நாமென்ன நாயைவிட கேவலமா?) நாமேதான் கலப்படம் இல்லாத நல்லெண்ணையைக் (1. ‘அருயா கோல்டு’, ஸ்ரீ கண்ணன் ஆயில் மில்ஸ், ஈரோடு. 2. ‘இதயம்’) கண்டறிந்து, உபயோகித்து, நமது

ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம் போடவேண்டும். தயவு செய்து உடனே நல்லெண்ணைக்கு மாறுங்கள் !

இன்னும் அதிகம் தெரிந்து கொள்ள: -

1. San Diego Nutrition and Health - <http://www.bodyabcs.com/gwp>
2. <http://ayurworld.blogspot.com/>
3. <http://beautifullifex.wordpress.com>
4. <http://www.planetganja.com/highsociety>
5. <http://muriellas-corner.blogspot.com/>
6. <http://morganthetrainer.blogspot.com/>
7. <http://chinese-holistic-health-exercises.com/back-stretching-exercises.html>.
<http://reachhealth.blogspot.com/>
8. <http://www.health-fitness.video2clips.com> 8.
9. <http://vinsathealth.blogspot.com/>
10. <http://www.rednationsociety.com>
<http://tu-health.blogspot.com/>
11. <http://hairgrowthways.blogspot.com/>
<http://buy-kamagra.drugstablets.com>
12. <http://healthybeings.blogspot.com/>
<http://teamsugar.com/>
13. <http://minareceptsamlingar.blogspot.com/>
14. <http://tejugreatblog.blogspot.com/>
15. 15. <http://ser-health.blogspot.com/>
16. <http://tu-health.blogspot.com/>
17. <http://www.youthingstrategies.com/qualities.htm>
18. <http://sofiah-weight.blogspot.com/>
19. <http://www.mdidea.com/products/new/new067paper.html>