

ಬೆಟ್ಟದ ನಲ್ಲಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಳೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ. ಇದು ಸದಾ ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವದ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಆಗರವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಬಹುಪಾಲು ಆಯುರ್ವದೀಯ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ನೆಲ್ಲಿ. ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನೆಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು 'ಅಮಲಾಕಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಐತಿಹ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ರಾತ್ರಿ 'ಓಂ' ಮಂತ್ರದ ಪಠನದೊಂದಿಗೆ ಕಾಡಿನಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯೌವನವನ್ನು ಆನಂದಕರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ತೇವಾಂಶ	81.2 ಗ್ರಾಂ.
ಪ್ರೋಟೀನ್	0.5 ಗ್ರಾಂ.
ಜಡ್ಡು	0.1 ಗ್ರಾಂ.
ನಾರು	3.4 ಗ್ರಾಂ.
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	14.0 ಗ್ರಾಂ.
ಸುಣ್ಣ	0.05 ಗ್ರಾಂ.
ರಂಜಕ	0.02 ಗ್ರಾಂ.
ಕಬ್ಬಿಣ	0.02 ಗ್ರಾಂ.
" ಸಿ " ಜೀವಸತ್ವ	600-700 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
" ಬಿ " ಜೀವಸತ್ವ	0.03 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು :

ಅತ್ಯಧಿಕ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆ. ಯಕ್ಷ್ಮಿನ್ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತಿಯಾಗಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ. ತೂಕದಲ್ಲಿ 700 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಪೋಷಕಾಂಶವಿದೆ.

ಜೀವಿರೋಧಕ (Antibiotics) ವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಯುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನೆಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಗಗೊಂಡಾಗ ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯೂಹ (Central nervous system) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿ 'ಫಲೆಂಬಿನ್' ಎಂಬ ನೆಲ್ಲಿಯ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಅಂಶ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ವರ್ಧಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (Haemorrhage) ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ನೆಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ದುಂಡಾಣುಗಳು (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ವ್ಯಥೆ (Ulcer) ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಶತ್ರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಮ್ಲದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಾಂಶಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆಂತರಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ ನೆಲ್ಲಿ ರಕ್ತಿಸಬಲ್ಲದು.

ಕೇಶವರ್ಧಕ : ಕೂದಲುಗಳ ಬುಡವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿ, ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆ ನೆಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯಕ್ಷ್ಮಿನ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ : ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಯು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ಕವಾಗಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯುವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು

ನಿವಾರಿಸಲು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಕೃತಿಗಳು: ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯ ರಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ (ಗ್ಲೂಕೋಮಾ) ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಬಳಕೆ ಲಾಭ ದಾಯಕ

ಸಂಧಿವಾತ : (Rheumatism) ಎರಡು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಯ ತಿರುಳು ಬೆರೆಸಿ ದಿನ ಕೈರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ : ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಔಷಧೀಯ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಒಣಗಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಅಡಿಕೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೊರಬ್ಬಾ, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸ್ವಾಟ್ಸ್ ಜೆಲ್ಲಿ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಸೇವನೆಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು ಕೂಡಾ ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಆದಾಯ ತರುವ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಅಡಿಕೆ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ	
ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು	- 1 ಕೆ. ಲೋ.
ಉಪ್ಪು	- 8 ರಿಂದ 10 ಚಮಚ
ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು	- 4
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ	- ಒಂದು ಟಿ ಚಮಚ
ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	- 1/2 ಟಿ ಚಮಚ
ಇಂಗು	- ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ