

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ನಿಂಬೆ

ನಿಸರ್ಗವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲಗಳನ್ನು ದೇಣಿಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಉಷ್ಣವಲಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಬೆಳೆ. ಸಿಟ್ರಸ್ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹುಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ. ಮೂಲಸ್ಥಾನ ದಕ್ಷಿಣ ಪೂರ್ವಏಷಿಯಾ ಆಗಿದ್ದರೂ ಭಾರತದ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಔಷಧಿಯ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೂ ಮದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ: ನಿಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ನಾರಿನಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳಿವೆ. ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' (ಅಸ್ಕೋರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ) ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ತುಂಬ ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ಸ್ವಾದದಿಂದ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡಂಟ್ (ದೇಹದಿಂದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು) ಮತ್ತು ಆಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (ರೋಗಕೀಟಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ) ಗುಣವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಸ್ಪರಸ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಈ ಹಣ್ಣು ಹೊಂದಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು: ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ನಾಟಿ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣತೆಗೆ, ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅಸ್ತಮಾ, ನೆಗಡಿ, ಕಿಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲೆವಿನಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡಂಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಿತ್ಯ ಸೇವನೆ ಅಪಕ್ಷಣೀಯ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗ: ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿ, ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಪಾನೀಯವಾಗಿ, ವಿವಿಧ ಸುವಾಸಿತ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೊಸಂಬರಿ, ಸೋಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಸ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಾಮ್, ಚೆಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾಂಡಿ ತಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಎಣ್ಣೆ, ಕೇಶತ್ವಲ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸೋಪು, ಶಾಂಪೂ, ಮತ್ತು ಕೀಮ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಪೆಕ್ಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪಾತ್ರೆತೊಳೆಯುವ ಸೋಪು ಮತ್ತು ಪೌಡರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ನಿಂಬೆ: ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು "ಫೇಸಿಯಲ್ ಪ್ಯಾಕ್" ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಮೊಡವೆಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೊಂಡು, ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸದಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಕುಗಳಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಬಿರುಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಕರಗಿಸಲು ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಕಾಶೀಬಾಯಿ ಶ. ಖ್ಯಾಡಗಿ ಮತ್ತು ರವೀಂದ್ರ ಜಾವಡಗಿ

ಕೃಷಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬಿಜಾಪೂರ, ☎: ೯೬೮೬೬೪೯೮೭೨ ಮಿಂಚಂಚೆ: drkskhedagi@gmail.com