

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 'ನೆಲ್ಲಿ' ಇರಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ

ಸುಮಂಗಲಾ ಬದಾಮಿ ಮತ್ತು ಬಸವರಾಜ ಲಕ್ಕಂಡಿ

'ಬಸವ ಸದನ' 'ಲ'ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಮರಾಠಾಗಲ್ಲಿ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦೦೦೮

(ಮಿಂಚಂಚೆ: badami.sumangala8@gmail.com)

'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವ್ಯಾವು ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದರತ್ತ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹೊರಳುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ನೆಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು. ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಲೇಖನ.....



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಂದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಹೌದು ನೆಲ್ಲಿ 'ಎಂಬ್ಲಿಕಾ ಅಫ್ಫಿಸಿನ್ಯಾಲಿಸ್'ಯ ಮಹಿಮೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೇದ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಆಯುರ್ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವನಿಗೆ ಕರುಣಿಸಿದ ವರದಾನವೆನ್ನಬಹುದು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಆಮ್ಲಾಕಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದರ ಅರ್ಥ "ಪುನಃ ಯೌವನವನ್ನು ಹೊಂದು" ಅಥವಾ "ಪೂರ್ವೋತ್ತಮ ಪಡೆಯುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಜನಪ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಆಮ್ಲಾ ಎಂದೂ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ವನ್ಯಾ (ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ್ಯ (ಬೆಳೆಸಿದ ಅಥವಾ ಸೀಮೆ ನೆಲ್ಲಿ) ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವಿಕೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡಗಳಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಹಿರಿದಾಗಿದೆ. ತ್ರಿಫಲಾ ಮತ್ತು ಚವನ್‌ಪ್ರಾಷ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಪ್ರಮುಖ

ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಯ ಗಿಡವು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹೂಗಳು ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರುಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಸಭರಿತ ದುಂಡನೆಯ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬೀಜವಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಹಲವಾರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಇದನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಟ್ರಾಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಮೊಸಂಬಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಇಪ್ಪತ್ತರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್, ಅಮಿನೋ ಅಸಿಡ್ಸ್, ಟ್ಯಾನಿನ್, ಪಾಲಿಫಿನಾಲಿಕ್ ಕಂಪೌಂಡ್‌ಗಳು, ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೆಲ್ಲಿಯ ಬೇರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೇಲ್ಪದರು 'ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಎಜೆಂಟ್' ಆಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದು,

ತಂಪುನೀಡುವುದು, ನೇತ್ರಗಳ ಉರಿ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿ, ವಾತಹರವಾಗಿ, ಪಚನಕಾರಿಯಾಗಿ, ಭೇದಿ ಔಷಧವಾಗಿ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗಿ, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರನಿವಾರಕವಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

➤ **ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು**

- ◆ **ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ :** ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಪ್ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ (ಪ್ರಕೃತಿ ತಜ್ಞರ ಅನುಸೂಚನೆಯ ಅನುಗುಣವಾಗಿ) ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಗುಳಿಗೆಗಳೂ ಸಹ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪರಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ **ಕೊಲೆಸ್ಟೆರೋಲ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕಾರಿಯಾಗಿ:** ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರೋಲ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಠಿಣತೆಯನ್ನು(ಅಧಿರೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್) ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇಯಲ್ಲದೇ ಇದು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರೋಲ್ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರೋಲ್, ವಿಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರೋಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್) ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ೫೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ◆ **ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ:** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತ್ರಿಫಲಾ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ



ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನಾಗಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

- ◆ **ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ:** ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ◆ **ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪಿನ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ:** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯವನ್ನು, ಕೂದಲನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ **ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಕವಾಗಿ:** ಒಂದು ಟೀ ಚಮ್ಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಅಥವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕರ್ಕಶವಾದ ಗಂಟಲು ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ

ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒಣ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ಅಸ್ಥಿಮಾ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

- ♦ **ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಆಮಶಂಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕಾರಿಯಾಗಿ:** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಸಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮುಷ್ಠಿಯಷ್ಟು ನೆಲೆಲಿಕಾಯಿಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಯುತವಾದ ಅಥವಾ ಲೋಳೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಆಮಶಂಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ♦ **ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧಿಯಾಗಿ:** ತಾಜಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳು ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಕೆಟರಾಕ್ಟ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಮಾದಂತಹ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ♦ **ಕೇಶವರ್ಧಕವಾಗಿ:** ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಂಡೀಷನರ್ ಆಗಿ, ಬೋಳು ನೆತ್ತಿಯ ನಿವಾರಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ನೆರೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜಿಡ್ಡು ಕೂದಲಿಗಾಗಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಲಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಜಿಡ್ಡು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ♦ **ಪಿತ್ತದ ಉಪಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿ:** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿ ಈ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಬೇಸಿಗೆಯ

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗುವ ಉಷ್ಣತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

- ♦ **ಉಗುರಿನ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕಾರಿಯಾಗಿ:** ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ನ ಆಗರವಾದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ವಿಟಾಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಪುಡಿಂಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ♦ **ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕಾರಿಯಾಗಿ:** ಬಿಳಿ ಸೆರಗಿನ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ, ಸೋಂಪು ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಿಚುಕಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯು ಎಸ್ ಆರ್‌ಡಿ ಎ ಪ್ರಕಾರ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ದಿನನಿತ್ಯದ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಯು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯೋಮಿತಿಯವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ.

- ♦ **ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ (೧ ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನವರು) :** ೩೦ - ೩೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ (೧ ವರ್ಷದಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದವರೆಗೆ): ೪೦ - ೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
- ♦ **ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ (ಹದಿನೈದರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದವರೆಗೆ):** ೬೫ - ೭೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ವಯಸ್ಕರ ಪುರುಷ (ಹದಿನೆಂಟರ ಮೆಲ್ವಟ್ಟು) : ೯೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರ ಮಹಿಳೆ (ಹದಿನೆಂಟರ ಮೆಲ್ವಟ್ಟು): ೭೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಅದರಂತೆ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
