



కొబ్బు కరగిసువ దాల్చిని



★ డా. భీమా హొన్నంగర

దాల్చిని అథవా చక్కె నిత్త బళసువ మసాలే పదార్థవాదరూ ఇదరల్లి అగాధ ఔషధియ గుణగళు అడకగొండివే. నిత్త సేవనీయింద మధుమేహవన్న నియంత్రణదల్లి డబ్బుకుదు. కట్టు కొలెస్ట్రాల్ అన్న కడిమే మాడికొల్లబకుదు. జొతేగే కొబ్బున్న కరగిసి దేహవన్న ఫిటో ఆగిడువ గుణవొ ఇదరల్లిదే.

ఇదర బొటానికల్ హేసరు Cinnamomum Zeylanicum. ఇదు వషవిడి డబ్బు హసిరాగిరువ మరవాగిదు, దక్షిణ భారత హాగూ శ్రీలంకా సేరిదంతే జగత్తి న బేరే బేరే దేశగళల్లి కండు బరుత్తదే. సుమారు 250 విధద చక్కెయ జాతియ మరగళివే.

ఈ మరగళు సుమారు 20- 60 అడి ఎత్తరవిదు, ప్రతి ఎరడు వషకే ఈ తొగటియన్న కత్తరిసి, అదర ఒళగడేయ తొగటియన్న బేరఫడిసి ఒణిగిసుత్తారే. మరద తొగటి హాగూ మరద సారభూత త్వల (ఎసేనియల్ ఆయిల్) లుపయ్యుక్తవాదవు.

చక్కెయల్లిరువ ఔషధియ గుణగళు

చక్కెయల్లి ఫ్లవర్, వ్యాంగసేస్, క్వాల్లియం హాగూ కబ్బిణద అంతగళిరుత్తవే. అల్లదే ఈ తొగటియ ఎణ్ణెయల్లి- సినిమాలిడ్డే, ఎలేగళ ఎణ్ణెయల్లి యుజీనాల్, బేరిన తొగటియ ఎణ్ణెయల్లి- క్వాంఫర్ అంతగళు ఇరుత్తవే. ఈ అంతగళిందాగి చక్కెయ్యు క్రింటి బ్యాక్టీరియల్, క్రింటి వైరల్, క్రింటి సెప్టిక్ హాగూ క్రింటి ఫంగల్ ఆగి కలస మాడుత్తదే.

చక్కెయన్న గాళి నిరొధక డబ్బిగళల్లి 2 వషగళవరేగే హాగూ అదర పుడియన్న 1-2 టింగళగళవరేగే శేఖిరిసబకుదు. నంతర చక్కెయ గుణ దుబలవాగుత్త హొణుత్తదే.

సామాన్య లుపయోగగళు

చక్కెయల్లి ఔషధియ గుణగళిదు ఇదన్న నిత్త బళకేయ టూత్ పేస్ట్, మౌత్ వాష్, సుగంధద్రవ్య, సోప్, లిప్‌స్టిక్, డ్యూయింగ్ గమ్, కేమిన్ ఔషధి హాగూ ముగిన స్త్రీగళల్లి లుపయోగిసుత్తారే.

ఔషధియ ప్రయోజనగళు

- ★ చక్కెయన్న చర్మద సమస్యగళిగూ బళసబకుదు. మోడవే / కప్పు కలేగే 3 చమచ జేనుతుప్పకే 1 చమచ చక్కెపుడియన్న కలేసి డబ్బు, 20 నిమిష బిట్టు ముఖివన్న తొళియబేకు.
- ★ ఒణిగిద హాగూ కాంతిహీన చర్మకే సముద్దర లుప్ప, బాదామి ఎణ్ణె, ఆలివ్ ఎణ్ణె, జేనుతుప్ప హాగూ చక్కె పుడియన్న సేరిసి స్క్రబ్ మాడిదర చర్మకే హొళపు బరుత్తదే.

- ★ ఎక్కిమా హాగూ ఇతర ఫంగల్ సోరింగే సమ ప్రమాణద జేనుతుప్ప హాగూ చక్కెపుడియన్న ఒందు వారదవరేగే డబ్బుబేకు.
- ★ ముఖిద నేరిగళన్న కడిమే మాడలు చక్కెయ సారభూత త్వలద 2 కనియన్న పేక్టియియమ్ జేల్లిగే సేరిసి, కణ్ణుగళన్న బిట్టు ఇడి ముఖిక్కి లోపిసబేకు.
- ★ కూదలిన బేళవణిగే సుధారిసలు ఒందు చమచ చక్కె పుడిగే ఒందు చమచ జేనుతుప్ప, 2 చమచ ఆలివ్ ఎణ్ణె మత్తు మోట్టియ బిళి భాగవన్న సేరిసి, ఆ మిశ్రణవన్న కూదలిన బుడదంద తుదియవరేగే డబ్బు 20 నిమిష బిట్టు, శ్వాంప్రావినింద తొళియిరి.
- ★ సంతోధనేగళ ప్రకార, చక్కెయన్న దిననిత్త 120 మిలిగ్రాంనింద 6 గ్రాంవరేగూ సేవిసిదరే, దేహద కొబ్బున్న (కట్టు కొలెస్ట్రాల్ హాగూ ట్రిగ్లిసెర్డ్) కడిమే మాడి, ఒళియ కొబ్బున్న డబ్బుసువల్లి సహాయ మాడుత్తదే. దాల్చినియన్న జేనుతుప్పద జొతే సేరిసి జామ్ రితియల్లి అథవా చకా మాడి దిననిత్త సేవిసబకుదు.
- ★ ఒందు కహ్ బిసి నేరిగే ఎరడు చమచ జేనుతుప్ప, 1 చమచ చక్కెపుడి బేరేసి, దినకే ఎరడు బారి కుడిదరే సంతిసోవు కడిమేయాగుత్తదే.
- ★ అద్దయనగళ ప్రకార, ప్రతిదిన 6 గ్రాం చక్కె పుడియన్న ఎరడు టింగళుగళవరేగే సేవిసువుదరింద రక్తదల్లిరువ సక్కరమట్టు శే.30 రప్ప కడిమేయాగుత్తదే. చక్కెయ ఇన్నులిన్ ప్రతిరోధకతే (ఇన్నులిన్ రేసిస్టన్) యన్న సరిపడిసువ సామర్థ్య హొందిదే.
- ★ చక్కెయన్న, శుంఠి చకాద జొతేగే అథవా కాలు చమచ చక్కెపుడియన్న 1 చమచ జేనుతుప్పద జొతేగే సేరిసి 3 దిన సేవిసువుదరింద శీత మత్తు అలజ్జ కడిమేయాగుత్తదే. చక్కెయ చకా కుడియవుదరింద వైరస్, బ్యాక్టీరియ హాగూ శీలింద్ర సోరింగే బాధేయింద దూరివిరబకుదు. లుదా: శ్వాసకొళద సోరింకు, ఇ-కొల్డ్ సోరింకు.
- ★ జేనుతుప్ప హాగూ చక్కెపుడియన్న 2:1 ప్రమాణదల్లి సేవిసువుదరింద హొట్టియ కుణ్ణు కడిమేయాగుత్తదే. మలబద్ధతే, వాయు తొందరేయింద కూడ ముక్కి సిగుత్తదే.

అడ్డపరిణామగళు

ప్రమాణివన్న మీరి డబ్బు సేవనే మాడబారదు హాగూ యక్రత్తిన తొందర ఇరువవరు వేద్యర సలకే పడేయివుదు ఒళితు. చక్కెయ ఎణ్ణెయన్న వేద్యర సలకే మేరేగే మాత్త బళసబేకు. ఇదన్న హొట్టిగే తేగేదుకొండరే వాంతి, మూత్తకొళద తొందర హాగూ చర్మకే నేరవాగి లోపిసిదరే లురియాగువ సాద్ధతే ఇరుత్తదే.

(లోపికి బేంగళూనినల్లి ఆయుర్వేద హాగూ పంచకర్మ తజ్జే)