



# ಅಂದ ಚಂದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ

ತುಪ್ಪ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ. ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಹೊಳಪಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

**‘ಋಣಂ ಕೃತ್ವಾ ಘೃತಂ ಪಿಬೇತ್’** ಎಂದರೆ ‘ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ತುಪ್ಪ ಕುಡಿ’ ಎಂದು ಚಾರ್ವಾಕ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಿತಿ ದಾಟುತ್ತದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಿಂದ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ತುಪ್ಪದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾದಂತೆ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಹೊಳಪುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಾಜಾ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದು ನೋಡಿ. ತಕ್ಷಣ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ತುಲಸಿ ದಳಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಕಾದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಆರಿದ ಬಳಕೆ ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಒಣ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ.

ದಾಲ್ಚಿನಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಫವಿದ್ದರೆ ದಾಲ್ಚಿನಿಯ ಬದಲು ಒಣಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇತರರಿಗೂ

ಅದು ಬಾಧಿಸುವುದುಂಟು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸುಲಭ ಸಾಧಕ ತುಪ್ಪ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಗಟಗಟನೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಾಡುವ ಹಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ತುಪ್ಪ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಕ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶ್ರೀಮಂತವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳಿವೆ. 470 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಿದ್ದರೂ ಬೊಜ್ಜು ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅದರ ಸೇವನೆ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಗೂಡಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವವರಿಗೆ ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ರೋಗ ತಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎ, ಇ, ಡಿ ಕೆ2 ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ನೀಗಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಇದು ಅನುಪಮ ಆಹಾರ. ಅದರಿಂದ ದೇಹವೂ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅದು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಸಿನ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವವರಿಗೆ ಏಕೈಕ ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರಣ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದು ಬರುವ ದನಗಳ ಹಾಲಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯರೇಟಿವ್ ಕೊಲ್ಸೆಟಿವ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೋನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಯುವ ಲಿನೋಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ