

വെളുത്തുളി:

സ്ത്രീയുടെ ആകാരവടിവിന്

ഒരു ഒറ്റമൂലി

ഡോ. വി ജ യന്

വയറുവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, ദഹനക്കുറവ്, കൃമിശല്യം, ഗ്യാസ്ട്രൈറ്റിസ്, ജലദാഹം, പനി, ചുമ, ഛർദ്ദി, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയരോഗങ്ങൾ, അർശ്വസ്, പ്രമേഹം എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നാണ് വെളുത്തുളി.

ചുവന്നുളിക്ക് അടുക്കളയിലുള്ളത്ര പ്രാധാന്യം വെളുത്തുളിക്ക് ഇല്ല. പക്ഷേ, അച്ചാറുകൾ, മത്സ്യ മാംസാദികൾ, കടല തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ വെളുത്തുളി ചേർക്കുക സാധാരണമാണ്. രസത്തിലും വെളുത്തുളി പ്രധാന ഘടകമാണ്. വെളുത്തുളിയുടെ മണവും ചുവയും എല്ലാവർക്കും പിടിക്കണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുകൂടിയാവണം വെളുത്തുളിക്ക് അടുക്കളയിൽ കുറെ പരിമിതികൾ സംഭവിച്ചത്.

വെളുത്തുളിക്ക് ശരീരത്തിന് ബലം നൽകാനും ദേഹകാന്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആരോഗ്യം പുഷ്ടിപ്പെടുത്താനും കണ്ണശുദ്ധി വരുത്താനും കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കഴിവുണ്ട്.

വെളുത്തുളി കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ രസായനം പണ്ടു മുതലേ ദേവദാസികൾക്കും അഭിസാരികൾക്കും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. സ്നേഹപരനും അഥവാ മുലകൾ ഇടിയുന്നത് തടഞ്ഞ് ആകർഷകമായ ആകാരസൗന്ദര്യവും നിലനിർത്താൻ വെളുത്തുളിക്ക് കഴിയുമെന്ന് ശരീരസൗന്ദര്യാരാധകരായ അവർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു.

പ്രസവത്തെത്തുടർന്ന് സ്ത്രീകൾ വെളുത്തുളി ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ ലേഹ്യങ്ങളും മറ്റ് ഔഷധങ്ങളും കഴിക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്. പ്രസവത്തെത്തുടർന്ന് അയഞ്ഞിരിക്കുന്ന യോനിപേശികളേയും ഞരമ്പുകളേയും പൂർവ്വ

സ്ഥിതിയിലാക്കാൻ വെളുത്തുളിയെക്കാൾ കഴിവുള്ള മറ്റൊന്നുമില്ലെന്നു പറയാം.

അങ്ങിനെ നോക്കുമ്പോൾ സ്ത്രീ ശരീരഭംഗിക്ക് ദൈവദത്തമായ ഔഷധമാണ് വെളുത്തുളിയെന്നു പറയാം.

മുറിവ്: തൊലി കളഞ്ഞ വെളുത്തുളി നന്നായി അരച്ചെടുത്ത് മുറിവിൽ വെച്ച് വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് കെട്ടുക.

ചെവിവേദന: വെളുത്തുളി ഈർക്കിലിയിൽ കോർത്ത് തിയിൽകാട്ടി ചുടാക്കി പിഴിഞ്ഞ് നിരട്ടെന്ന് ചെവിയിലിറക്കുക.

വയറേരിച്ചൽ: വയറേരിച്ചലും മേൽപ്പൊട്ട് ഉരുണ്ടുകയറ്റവും സ്ഥിരമായി അനുഭവപ്പെടുന്നവർ ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിൽ വെളുത്തുളി ചേർക്കുന്നത് നന്നാണ്.

വളംകുടി: വെളുത്തുളിയും മഞ്ഞളും ഒപ്പം ചേർത്ത് അരച്ചുപുരട്ടുക.

തലവേദന: വെളുത്തുളി പച്ചവെള്ളം തൊട്ട് അരച്ചുപുരട്ടുക (പുരട്ടുന്നത് അധികമായാൽ പൊള്ളും).

വിശപ്പില്ലായ്മ, ദഹനക്കുറവ്: വെളുത്തുളിയും ചുക്കും ഏലക്കയും കൂടിച്ചെട്ടിച്ച് കഷായം വെച്ച് നിത്യം കുടിക്കുക ഇത് കൃമിക്കും നല്ലതാണ്.

രക്തസമ്മർദ്ദം: അഞ്ചോ ആറോ വെളുത്തുളി തൊലികളഞ്ഞ് ഉരിപ്പാലിലിട്ട് പാലു കാച്ചുക ഉള്ളി നന്നായി ഉടഞ്ഞുചേരുംവരെ കാച്ചുക ഈ പാൽ രാവിലെ ശീലാക്കുക ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാം.

മൂത്രതടസ്സം: വെളുത്തുളി അരച്ച് അടിവയറ്റിൽ പുരട്ടുക.