

आरोग्यदायी मशरूम

कु. शिल्पा राठोड
पदवी विद्यार्थिनी
वनशास्त्र महाविद्यालय, दापोली

कु. श्रद्धा दहिवलकर
पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थिनी
डॉ.बा.सा.कों.कृ.वि., दापोली

- मशरूम (अळिंबी) ही एक शुध्द शाकाहारी अन्न आहे. ते भाजीपाल्यातील प्रथिनांपेक्षा एक उच्च प्रतियेचे प्रथिन अन्न असून, पचनास हलके आहे. आहारात समतोल राखण्यासाठी व शारीरिकदृष्ट्या शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी आवश्यक ती सर्व मूलद्रव्ये अळिंबीमध्ये समाविष्ट असतात. तसेच अळिंबीमध्ये अमिनो आम्लांपैकी ट्रिप्टोफॅन, लायसीन आणि मिथिओनीन मोठ्या प्रमाणात असतात. जीवनसत्वे 'ब', 'ब-१', 'ब-२', 'क' आणि 'ड' यांचे प्रमाणही इतर अन्न घटकांपेक्षा जास्त आहे. खनिजांपैकी पालाश, कॅल्शियम, सोडीयम, स्फुरद, तोह इत्यादी भरपूर प्रमाणात असतात.
- औषधी गुणधर्म: मशरूममध्ये शरीर वाढीसाठी आवश्यक अमिनो आम्ले असल्याने लहान मुलांना फारच उपयोगी अन्न म्हणून सिध्द झाले आहे. खनिजांचा दात, हाडे यांच्या वाढीसाठी व चांगल्या दृष्टीसाठी याचा उपयोग होतो. मशरूममध्ये पिष्टमय पदार्थ व शर्करा अत्यल्प प्रमाणात असल्याने उत रक्तदाब असणाऱ्यांना गुणकारी व आरोग्यवर्धक आहे. तसेच अळिंबीत असणाऱ्या विविध औषधी गुणधर्मांमुळे प्रामुख्याने लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, कर्करोग, फुफ्फुसाचे रोग, अर्थांगवायू, संधीवात, विषाणूजन्य आणि जीवाणूजन्य रोग प्रतीबंधास अगार उपचारास विशेष उपयोग होतोच परंतु मधुमेहासाठी तर मशरूम वरदानच आहे. तसेच हिमोग्लोबीन वाढवण्यासाठी, त्वचारोग, वजन कमी करण्यासाठी व आम्लपितावर अळिंबी उपयुक्त ठरते म्हणून अळिंबीस कमप्लीट डाएट हेल्थ फुड म्हणून आहारात महत्वाचे स्थान आहे.
- मधुमेह रोगास उपयोग: मशरूममध्ये जास्त प्रथिने व कमी उर्जा आहे. अशा प्रकारच्या अन्नाची गरज मधुमेही व्यक्तींना असते.
- त्वचा रोगासाठी उपयोग: मशरूममध्ये जीवनसत्व 'डी' सेलेनियम आणि एंटीऑक्सीडेंट असते. जे आपल्या त्वचेची रक्षण करते. मशरूमचे सेवन करत राहिल्यास वाढत्या वयानुसार चेहऱ्यावर पडणाऱ्या सुरकुत्या पडत नाहीत.
- केसाकरीता उपयोग: मशरूममध्ये लोहाचे प्रमाण अधिक असते. जे की केस गळण्यास थांबवते.
- मशरूमचे सेवन कॅन्सर या रोगास प्रतिबंधक आहे.
- वाढत्या कोलेस्ट्रॉल पासून आपला बचाव होतो.
- रोग प्रतिकारकशक्ती वाढवण्यास मदत करते.
- हिमोग्लोबीनसाठी उपयोगी: मशरूमचा नियमित आहारात उपयोग केल्याने शरीरातील हिमोग्लोबीनची पातळी नेहमी स्थिर राहते. कारण मशरूममध्ये भरपूर प्रमाणात फोलरिक्त अॅसीड आणि लोह असते.



(संपर्क: +९१ ७६६६९९७९१९)

बहुगुणी पिंपळी

कु. शिल्पा राठोड
पदवी विद्यार्थिनी
वनशास्त्र महाविद्यालय, दापोली

कु. श्रद्धा दहिवलकर
पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थिनी
डॉ.बा.सा.कों.कृ.वि., दापोली

- पिंपळीचे औषधात अनेक उपयोग आहेत पण विशेषतः दमा, खोकला व सर्व प्रकारचे वातविकार व कफरोग यावर अत्यंत गुणकारी आहे. कफयुक्त खोकल्यावर पिंपळीचे चूर्ण, तूप व मध घ्यावे. जेवण झाल्यावर पोट जड वाटणे अथवा पोटास तडस लागत असेल व अन्नपचन होत नसेल तर जेवणानंतर पिंपळीचे चूर्ण मधाशी खावे. तसेच पोटात वात धरून शूल होत असेल तर पिंपळीचे चूर्ण, मीठ व आल्याचा रस व थोडा मध यातून दिल्याने दुखणे थांबते. भूक आजिबात लागत नसेल व बारीक ताप असेल तसेच तोंड बेचव असून मळमळ, तोंडाला पाणी सुटणे इत्यादी लक्षणे होत असतील तर पिंपळीचे चूर्ण गुळाबरोबर घेतल्याने ते विकार कमी होतात.
- मध व पिंपळीने चरबी कमी होते: शरीरात स्थूलता करा वाढली असते तर पिंपळीचे चूर्ण सतत काही दिवस मधाबरोबर घेतल्याने शरीरातील चरबी कमी होते.
- दात दुखणे, हलणे, ठणका लागणे इत्यादींवर पिंपळी, जिरे व मीठ यांचे वस्त्र गळ चूर्ण करून दांताच्या मुळाशी घासल्याने त्या तक्रारी कमी होतात.
- अती जुनाट दम्याचा विकार होतो तसेच पडसे, खोकला, अशक्ता इ. गुणकारी आहे.
- पिंपळीच्या गुणाप्रमाणेच पिंपळी मुळाचे गुण आहेत. झोप येत नसेल तर गुळाबरोबर पिंपळ मुळाचे चूर्ण रात्री अथवा संध्याकाळी घ्यावे.
- तसेच उलटीवर पिंपळमुळाचे वस्त्रगळ चूर्ण करून त्यात सुंठीचे चूर्ण साधारणतः एक चमचा दरवेळी मधातून चाटावे त्यामुळे उलटी कमी होते तसेच बेहड्याचे चूर्ण मिसळून मधाबरोबर घेतल्यास खोकला त्वरीत थांबतो.
- पिंपळमूळ हे अत्यंत तिखट अर्थात चव घेतल्यास जिभेच्या शेड्याची, नाकाची चुरचुर करणारी, प्रसंगी घाम आणणारी असते. तिखट असूनही पिंपळमूळास एक सुगंध असतो त्यामुळे पिंपळमुळाची उपयुक्तता मानसिक विकार, मतिमंदता कफामुळे आलेले हृदयविकार यामध्ये दिसून येते. अतिशय तिखट असल्यामुळे पचनशक्ती वाढविणारे, साठून राहिलेली आव, पचन करणारे, वाढलेल्या कफामुळे नाक, जाड झालेल्या रक्तवाहिन्या, डोकेदुखी इ. वर पिंपळमुळाचा उपयोग होतो.
- मतिमंद मुलांमध्ये बऱ्याच वेळा, सर्दी, लाळ गाळणे, बोबडे बोलणे, अजिबात न बोलणे, सारखी लघवी होणे अशी लक्षणे असतात. पाव चमचा पिंपळमूळ व विमूटभर वेखंड मधातून चाटवल्यास बालकाची कफ होण्याची प्रवृत्ती क्रमाने कमी होते.



(संपर्क: +९१ ७६६६९९७९१९)