

ఔషధ గుణాలున్న పంచామృతం

ఏ శుభ కార్యం చేయవలసి వచ్చినా పంచామృతం తప్పనిసరిగా ఉపయోగిస్తాము. గుడిలో అభిషేకం చేయవలసి వచ్చినా పంచామృతాలు వుంటాయి. మనం గుడిలోకి వెళ్ళినప్పుడు ప్రసాదంగా కొబ్బరినీళ్ళు ఇస్తారు. వీటితోపాటుగా పంచామృతాన్ని కూడా మనం స్వీకరిస్తాము. కొన్ని దోషాలను నివారణగా పంచామృతంతో అభిషేకాన్ని సూచిస్తారు జ్యోతిష్యవేత్తలు, పండితులు. దాన్ని బట్టే పంచామృతం ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పంచామృతం అంటే....

చక్కెర, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, తేనె ఈ అయిదింటిని కలిపి పంచామృతంగా చేస్తారు. ఇక్కడ పాలు అంటే ఆవుపాలు అని అర్థం. తీపి పెరుగును, స్వచ్ఛమైన నేయిని, తేనెను చక్కెరను ఆవు పాలలో కలుపుతారు. భక్తి పరమైన విషయాలను పక్కన పెడితే ఈ అయిదు పదార్థాలూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరుస్తాయి! అది ఎలాగో ప్రస్తుత వైద్య విజ్ఞానం ప్రకారమే చూద్దాం!

ఆవు పాలు : ఆవును గోమాత అన్నారు. ఎందుకంటే, ఆవు పాలు తల్లి పాలతో సమానమైనవి, శ్రేష్ఠమైనవి. ఇవి త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి. గేదెపాలలో ఏవిధంగా అయితే కాల్షియం అత్యధికంగా వుంటుందో ఆవు పాలలో కూడా కాల్షియం ఎక్కువగా వుంటుంది. కాల్షియం చిన్న పిల్లల్లోనూ, పెద్దలలోనూ ఎముకల పెరుగుదలకు పాలు నిజంగానే అమృతంలాగా పనిచేస్తాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల బరువు తగ్గుతారని పరిశోధనలలో వెల్లడైంది. పాలలో విటమిన్ 'ఎ' కూడా వుంటుంది. ఇది అంధత్వం త్వరగా రాకుండా నివారిస్తుంది.

పెరుగు : పెరుగుకు ఎన్నో ఔషధ విలువలున్నాయి. పెరుగు కూడా త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. ఉష్ణ తత్వం వున్న వారికి పెరుగు అత్యద్భుత ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణ సంబంధమైన వ్యాధులను నయంచేసే విషయంలో పెరుగు అత్యంత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధనలలో తేలింది. కేళ సంరక్షణలో కూడా పెరుగుకే అగ్రస్థానం వుంది. ఉదయంపూట పెరుగు తినటం ఆరోగ్యదాయకం. మన పూర్వీకులు పెరుగుతో అన్నం తిని పొలం పనులకు వెళ్ళేవారు. ఉదయం పూట గుడికి వెళ్ళి పెరుగుతో కూడిన పంచామృతం తీసుకోవటం ఈ విధంగా చూసినా మంచిదే!

నెయ్యి: మేధాశక్తిని పెంచటంలో నెయ్యికి అగ్ర తాంబూలం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యితో కూడిన, నెయ్యితో వెయించిన ఆహారపదార్థాలు (జీడి పప్పు వంటివి) పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. పిల్లలు తినే ఆహారంలో ప్రతిరోజూ నెయ్యి వుండేలా చూసుకోవాలి. దీనివల్ల ముఖం కాంతివంతం అవుతుంది, చర్మసౌందర్యం పెరుగుతుందని ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అయితే నెయ్యిని పరిమితంగానే వాడాలి. నెయ్యిలో 'ఎ' విటమిన్ వుంటుంది

.తేనె : కొన్ని వేల ఏళ్ల నుంచీ కూడా తేనెను పోషకాహారంగానూ మానవులు ఉపయోగిస్తున్నారు. తేనె సూక్ష్మ జీవులతో శక్తివంతంగా పోరాడుతుంది, ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్లను దగ్గరకు రానీయదు. జీర్ణకోశానికి తేనె మేలు చేస్తుంది. తేనెలో ఖనిజాలు చాలా ఎక్కువ స్థాయిలో వుంటాయి. తేనెను సౌందర్య సాధనంగా కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. తేనె చర్మ సంరక్షణలో అద్వితీయమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. ఇకపోతే, చక్కెర శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది.ఇన్ని సుగుణాలున్న ఈ అయిదింటి కలయికతో రూపొందించిన పంచామృతం శరీరానికి ఎంత మేలు చేస్తోందో దీన్ని బట్టే అర్థమవుతోంది.