ನಿಮ್ಮ ಬರಹ ಮತ್ತು ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು
ಇ-ಮೇಲ್: supplement@hosadigantha.inಗೆ
ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಎಳನೀರು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಜೀವ ಜಲ

■ ಭಾಗ್ಯಶ್ರೀ ಐತಾಳ್

ತೆಂಗಿನ ಮರವನ್ನು ಕಲ್ಪ ವೃಕ್ಷವೆಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಎಳೆಯದಾದ ನೀರು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಎಳನೀರು ಪ್ರತಿ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಹುತೇಕ ಇಡಿಯ ವರ್ಷ ದೊರಕುವ ಸರ್ವ ಋತು ಬೆಳೆ. ಸವಿ ಸವಿಯಾದ ಸಿಹಿ, ನೀರಿನಷ್ಟೇ ಗಾಢವಾದ ಎಳನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಬಿಸಿಲ ತಾಪದಿಂದ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚೇತೋಹಾರಿ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎಳನೀರಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿವಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಅಮೂಲ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಲಾಭಗಳು ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಅಧುನಿಕತೆಯ ಶೋಕಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿ, ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ನೀರಿಗೆ ಜನ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ ಕೊಂಡು ಕುಡಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತ ಪಾನೀಯಗಳ ದೀರ್ಘ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿ ದೂರ ಸರಿದಿರುವುದೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ನೀರಿನ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವಂತೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಿತ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಷಪೂರಿತ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉತ್ಪಾದನಾ ವೆಚ್ಚದ ಐದಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಜನರಿಗೆ ವಿಷ ಪ್ರಾಷಣ ಮಾಡಿ ಹಣ ದೋಚುತ್ತಿವೆ.

ನಾವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನೀರಾದ ಎಳನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರೆಂದರೆ ಯಾರು ಸಹ ಬೇರೆ ಪಾನೀಯ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಳನೀರು ಸಿಹಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಹೈಜೇನಿಕ್ ಆಗಿದ್ದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾನೀಯದ ಸೊಗಸು ಹೀರುವಾಗಲೇ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಿಶ್ರಣವಲ್ಲದ ಶುದ್ಧ ನಿಸರ್ಗ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿರುವ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದ ನೀರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಎಳನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯಲೋಕ ಸಾರುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿ ಬರುವ ಎಳನೀರನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಾನೀಯ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು ತೆಂಗು ಬೆಳೆಗಾರರು ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದರು. ಎಳನೀರನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಾಡಲು ಅದನ್ನು ಆಧುನಿಕತೆಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಮಾರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಳನೀರು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡದೆನ್ನಲಾದ ಮದ್ದೂರಿನ ಎಳನೀರು, ಎಪಿಎಂಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೀಸನ್ನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸರಾಸರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಎಳನೀರು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರ ಕೈಗೆ ತಲುಪುತ್ತಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರ್ಕಾರ ಎಳನೀರನ್ನು 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಾನೀಯ'ವಾಗಿಸಿದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಬಂದು ಜನರ ಮನ ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಎಳನೀರಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ರೈತರಿಗೂ ವರವಾಗಲಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನಿಯವಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಎಳನೀರನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರ ಕೇರಳದಂತೆ ಅಧಿಕೃತ ಪಾನೀಯ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಕೇರಳದ ಕಾಸರಗೋಡು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಾನಿಯವಾಗಿ ಎಳನೀರು ವಿತರಿಸುವಂತಾದರೆ ತೆಂಗಿನ ನೀರು,ಬೊಂಡ, ಎಳನೀರು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಜೀವಜಲಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲ ಬೆಲೆ ಮಹತ್ವ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನೀರಿನ ಹೇರಳ ಪೋಷಕಾಂಶ ಗುಣಗಳು

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ - ಶೇ.290 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಶೇ.44 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ಸೋಡಿಯಂ ಶೇ. 42 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ- ಶೇ.10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್-ಶೇ. 9.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ಕಬ್ಬಿಣ -ಶೇ.106 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ-ಶೇ. 26 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ದೇಹ ಶೀಘ್ರ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದ್ರವ ಎಂದರೆ ಎಳನೀರು. ತೆಂಗಿನ ಎಳನೀರನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರಮ.

ಬೆಳೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿವರ

ತೆಂಗು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂಡಳಿಯ 2008-09ರ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಕಾರ 7,87,770 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಮೂಲಕ ಕೇರಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ. 4,19,000 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ ದ್ವಿತೀಯ ಹಾಗೂ 3,89,600 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ತಮಿಳುನಾಡು ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ರಾಜ್ಯತೋಟಗಾರಿಕಾ ಇಲಾಖೆಯ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯದ ತೆಂಗು ಬೆಳೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿ 4,87,075 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ನಷ್ಟಿದೆ.

ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ : ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳವು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಜಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ತಂಪನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ಸ್ ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಪೇಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಳನೀರಿಗಿಂತ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾನೀಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು, ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳನೀರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಂಜೀಮ್ ಗಳಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಇಳಿಕೆ: ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವ ಎಳ ನೀರು ತೂಕ ಇಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಇದರ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನಮಗೆ ಬೇರಾವ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ [illegible] ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಟ; ಮುಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಗುಣ ಎಳನೀರಿಗಿದೆ. ಪಿಎಚ್ ಹಂತಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಈ ನೀರು ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮತ್ತು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯ: ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಎಚ್ಡಿಎಲ್, ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಎಳನೀರು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಬಯಸುವವರು, ತಾಜಾ ಮೈಕಾಂತಿಯ ಕ್ರೇಜ್ ಉಳ್ಳವರು, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದೇಹ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬಯಸುವರು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಲ್ಪ ವೃಕ್ಷ ವರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಮಿನರಲ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಎಣಿಕೆಗೂ ಮೀರಿದ್ದು, ಥೈಮೇನ್ ಮತ್ತು ರಿಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಗೊಂಡಿದ್ದು ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಜಿಂಕ್, ಮೆಗ್ನೇಶಿಯಂ ಐರನ್ ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿದೆ.

ಕ್ರೀಡೆ, ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಳಿಕ ಬಳಲಿದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಸಹಾ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟುಗಳೆಂಬ ಕಣಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತ ಚಿಗುರು ಕಾಯಿಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಗಂಜಿಯನ್ನ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಪ್ರೋಟೀನುಯುಕ್ತ ಜೀವಜಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ : ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ, ಬ್ಲೆಮಿಶ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ಪರಾರಿ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಲೆ ಹಿಡಿತ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಎಳನೀರು ದಿವ್ಯೌಷಧ. ಇಂತಹವರು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಎಳನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಹ್ಯಾಂಗೋವರ್ ಮಟಾ ಮಾಯ. ದೇಹ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ಗಳನ್ನು ಇದು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ನಿವಾರಣೆ : ಮಾಂಸ ಖಂಡ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ದೂರ ಇಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೇ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಈ ಜೀವದ್ರವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೇಯವಾಗಿದೆ.

ಹೇರ್ ಕಂಡೀಶನರ್ : ಹತ್ತು ಹಲವು ಲಾಭಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಎಳನೀರು ಕೂದಲಿಗೆ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಎಳನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲ ಕಂಡೀಶನರ್‌ನಂತೆ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಾಮೃತ: ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಜೊತೆ ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೇವರ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅಭಿಷೇಕದ ತದನಂತರ ತೀರ್ಥವೆಂದು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಂಚಾಮೃತವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಭಿಷೇಕವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ ಶಿವಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಕಂಚು, ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಚಿನ್ನ ಮುಂತಾದ ಪಂಚಲೋಹಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಿಗ್ರಹಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣವನು ಈ ಪಂಚಾಮೃತ ಹೊಂದಿದೆ.