# आरोग्यदायी गवती चहा

डॉ. कैलास कांबळे

गवती चहा ही सुगंधी व बहुवार्षिक वनस्पती १.५ ते २ मीटर उंच आणि झुबक्यांनी वाढते. खोड आखूड असते. मुळे आखूड, तंतुमय आणि दाटीवाटीने वाढून त्याचा गठ्ठा तयार होतो. पाने हिरवी, थोडी खडबडीत आणि १ ते १.५ मीटर लांब व टोकाला निमुळती असतात. अन्न व औषधे निर्मिती तसेच सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये याचा वापर वाढत आहे. परदेशात गवती चहा तेलास चांगली मागणी आहे. गवती चहा पावडरीपासून विविध रसायने तयार केली जातात. गवती चहामध्ये अनेक प्रकारची अन्नद्रव्ये तसेच औषधी गुणधर्म आहेत.

## गवती चहाचा वापर

चहा तसेच पाण्यामध्ये पावडर मिसळून पितात. ऊर्ध्वपतन पद्धतीने तेल काढून दुखऱ्या भागावर मसाज करण्यासाठी वापरतात. तेलाचा उपयोग जंतुनाशक व बुरशीनाशक म्हणून करतात. सुगंधी पेय निर्मिती, अन्नपदार्थामध्ये वापर करतात. अनेक औषधी व सौंदर्यप्रसाधने तयार करणाऱ्या कंपन्यांमध्ये गवती चहाच्या तेलास मागणी आहे.

## पारंपरिक उपयोग

- स्वादिष्ट चहा निर्मिती.
- साबण तयार करण्यासाठी तेलाचा वापर. कीटकरोधक, डासरोधक द्रव्ये निर्मिती.
- विशिष्ट वासामुळे सुगंधी द्रव्य, स्वादिष्ट खाद्यपदार्थ आणि सुगंधी पेये निर्मितीसाठी.
- नैसर्गिक सीट्रल आणि 'अ' जीवनसत्त्व निर्मिती.
- खोबरेल तेलासोबत शरीराला मसाजसाठी उपयुक्त.
- शरीर वेदना कमी करण्यासाठी.

## मानवी आरोग्यासाठी

- रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.
- नियमित सेवनाने मधुमेही रूग्णातील शरीरातील गुंतागुंतीचे परिणाम कमी होतात.
- शरीराची सूज कमी होते. अँन्टिऑक्सिडंट म्हणून उपयुक्त. हिमोग्लोबिन, रक्तातील लाल पेशींची संख्या वाढते.
- दातांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी, सर्दी खोकल्यावर गुणकारी. तापावर गुणकारी.
- जंतुनाशक, बुरशीनाशक म्हणून उपयुक्त.
- गवती चहाच्या तेलाचा वापर करून तयार केलेल्या शाम्पूमुळे केस गळती थांबते. केसात कोंडा होत नाही.
- रक्तदाब, वजन कमी करण्यासाठी उपयोगी, पचन सुधारते, शरीरातील विषारी द्रव्ये बाहेर टाकण्यास मदत.
- नियमित गवती चहा प्यायल्यास कोलेस्टेरॉल कमी राखण्यास मदत.
- पचन सुधारून पोटात वायू तयार होत नाही.

**डॉ. कैलास कांबळे,** ✆ ९८३४७७५११९
(कृषी प्रक्रिया अभियांत्रिकी विभाग, महात्मा फुले कृषी विद्यापीठ, राहुरी)