

ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಅಜ್ಜಾನ

ಜ್ಞಾನ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

● **ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೃಷ್ಣ**
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ,
ಶ್ರೀದಢ್ಢುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
9900212524



ಮಗು ಅಲ್ಟಾಯಿದೆ ಉಡ್ಡರ್ಡ್ ಕೊಡಿ ಅನ್ನೋ ಜಾಹೀರಾತು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು..ಅದು ಈ ಓಮಿನ ಕಾಳಿನ ಆರ್ಕದ ಬಗ್ಗೆ. ಅಜ್ಜಾನ, ಓಮು ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರು kings cumin. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪರ್ಯಾಯಗಳು ನೋಡಿದರೆ ಅದರ ಕರ್ಮಗಳು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಯವಾನಿ (ಇರಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವುದು), ಉಘ,ಗಂಧ, ತೀವ್ರಗಂಧ, ವಾತಾರಿ (ವಾತವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು), ಹೃದ್ಯ (ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು), ಶೂಲಹಂತ್ರಿ, (ನೋವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು), ದೀಪ್ಯಕ (ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು), ಭೂತಿಕ, ಅಜಮೋದಿಕಾ.

ಇದರ ಕ್ಷುಪ ಬಡೇಸೋಂಪಿನಂತೆಯೆ ಇದ್ದು ಬಿಳಿಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಬೀಜವು ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವಿರುವುದು. ಸಮಸ್ತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಇರಾನ್, ಮಿಶ್ರ, ಆಫಘಾನಿಸ್ತಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಗಂಧಿ ತೈಲಗಳು ಬಹಳ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಇದು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಉಷ್ಣವಿರುವುದರಿಂದ ಕಫ, ವಾತಾಮಕ ಮತ್ತು ಖತ್ತವರ್ಧಕ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಾಹ್ಯ ಲೇಪನದಿಂದ ವೇದನಾಸ್ಥಾಪನ(ನೋವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು), ಶೋಧಹರ (ಬಾವುಗಳನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು), ಅನುಲೋಮನ (ದೋಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುವುದು), ಜಂತುಘ್ನ (ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು) ವಿಷಘ್ನ (ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು) ಮತ್ತು ತ್ವಚ್ಚ (ತ್ವಚ್ಚೆಗೆ ಹಿತ).

ಓಮಿನ ಕಾಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೆ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ರುಚಿಗಿಂತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಕ್ಕೆ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪೂರಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಬೋಂಡಬಜ್ಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಬ್ಬರ ಬಂದರೆ ಓಮಿನ ಕಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದರೆ ತೇಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಉಬ್ಬರ ತಗ್ಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿ ಕರಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯೂ ಸೇರಿಸಿ ಜಗಿಯುವವರು ಉಂಟು.

ಇದು ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಳಕೆ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಓಮಿನ ಕಾಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಆವಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದು ಬಾಯಿಂದ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಓಮಿನ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ತೀವ್ರ ಗಂಧಿತ ಸುಗಂಧಿ ತೈಲ ಕಫವನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಲಿಸುಗೊಳಿಸುವುದು. ಅದನ್ನು ಅರೆದು ಎದಗೂಡಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪವನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ.

ಓಮಿನ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಅದು ಶುಕ್ರನಾಶಕ, ಸ್ತನ್ಯ ನಾಶಕ, ಮೂತ್ರಲಾ(ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು), ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು,

ಸ್ವೇದ ಜನನ(ಬೆವರನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದು), ಶೀತಪ್ರಶಮನ, ಜ್ವರಘ್ನ, ಕಟುಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ(ಖಾರವಾದರೂ ಬಲಪ್ರದವಾಗಿದೆ).

ಶೀತಖತ್ತೆದ ಗಂದೆಗಳಾದಾಗ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಓಮಿನಕಾಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ನಂತರ 1ಲೋಟ(200ಮಿ.ಲಿ) ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಓಮಿನ ಎಲೆ ಅರಿದು ಅರಿಷಿಣ ಬೆರೆಸಿ ಗಂದೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಅದು ಬಹು ಬೇಗ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಜ್ಜಾನವನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ಅರ್ಕ ತೆಗೆದಾಗ ಬರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ರವದಿಂದ ಕಾಲರಾದಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಉದರ ಶೂಲೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ 10ಹನಿಯಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2-5ಹನಿ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ನೋವು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಜನಪದದ ಪದವೂ ಒಂದಿದೆ- ಅಜವಾನ ಭಾಗೊಂದು ಕರಿಬೇವು ಭಾಗೆರಡು ಇಂಗು ಅರೆಭಾಗ ಕೂಡಿರಲಿ ತಂಗವ್ವ ಬಾರಿಕಾಯಷ್ಟು ಗುಳಿಗಿರಲಿ||

ಇಂಗು, ಅಜ್ಜಾನ, ಕರಿಬೇವು 1/2, 1, 2ಭಾಗದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೋರೆಕಾಯಿ ಆಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.

ಇದು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ್ದರಿಂದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಔಷಧವಾಗಾಗಲಿ ಓಮಿನ ಬೀಜವನ್ನು 1-3ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 3-5ಮಿ.ಲಿ, ಅರ್ಕವನ್ನು 5-10 ಹನಿಯಷ್ಟೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಔಷಧಿ ಮಾಡದೆ ತಿಳಿದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

