

ಧನ್ಯತೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಧಾನ್ಯಕ-ಧನಿಯಾ

ರೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಇಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ ಶೋಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವಿಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಪಾಯಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಧನಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟಪಡದೆ ಇರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅದು ಅನುವಂಶಿಕ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಅಂದರೆ ಧನಿಯಾಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಧಾನ್ಯಕ(ಧಾನ್ಯದಂತೆ ಇರುವುದು), ಕುಸ್ತುಂಬುರು(ಕುಪವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿರುವುದರಿಂದ), ಛತ್ರಾ, (ಛತ್ರಾಕಾರ ಎಲೆವಿರುವುದರಿಂದ), ವಿತುನ್ನಕ(ವ್ಯಾಧಿಗಳನಾಶಕ), ಧೇನುಕ(ಔಷಧವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಮಾಡುವುದರಿಂದ), ಶಾಕೇಯ(ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ), ವೇಶನಾಗ್ರ್ಯ (ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ). ಇದರ ಕರ್ಮದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೃದ್ಯಗಂಧ, ಸುಗಂಧವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಹವೀಜ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಭರತದಲ್ಲಿ ಬಲಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಸಮಸ್ತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಸಣ್ಣ ಕುಪ ಧನಿಯಾ-ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಂಬ 2 ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಕೆಳಗಿನ ಎಲೆ ಅಂಡಾಕಾರವಿದ್ದು, ಮೇಲಿನ ಎಲೆಗಳು ಉದ್ದಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೂವು ಬಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜವು ಗೋಲಾಕಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಕೋಷ್ಠಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೂವು



ಅಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಅನುವಂಶಿಕ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ
ವ್ಯಾಜ್ಞಾನಿಕರ ವೃದ್ಧ
ಪ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
ಫೋನ್ - 9900212524



ಫಲವಾಗುವುದು. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಧನಿಯವನ್ನು ತೃಷ್ಣಾ ಪ್ರಶಮನ ಹಾಗೂ ಶೀತಪ್ರಶಮನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಶೀತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅಂದರ್ಥ. ಇದು ತ್ರಿದೋಷಹರವು. ಜ್ವರಘ್ನ-ಜ್ವರಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅದು ನೋವನ್ನು, ಊತವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು. ಧನಿಯಾ ಅಪ್ಯಷ್ಯವು. ಮೂತ್ರಲ- ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಹರಿವನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. ವಾಂತಿ-ಬೇದಿಯ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾದ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರ ಉತ್ತಮ ಭೇಷಜವಿದು. ಇದರ ಸುಗಂಧಿ ಗುಣದಿಂದ ಬಾಯಿನ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ,

ಯಾವುದೇ ರೋಗದಿಂದ ಆದ ಬಳಲಿಕೆಯಿರಲಿ ಧನಿಯಾ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅದು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಳೆ ರೋಗ, ಕ್ರಿಮಿಯಲ್ಲು ಇದು ಲಾಭದಾಯಕ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧಾನ್ಯಕದ ಬಳಕೆ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

- ❖ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ- ಧನಿಯಾ 1 ಭಾಗ, ತುಂತಿ 1/2 ದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಪಾನೀಯದಂತೆ ತಣಿಸಿ (ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ ಕುಡಿಯುವ ಹದಕ್ಕೆ ಆರಿಸುವುದು) ಬಾಯಾರಿಸಿದಾಗ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ❖ ರಾತ್ರಿ ಧನಿಯಾ 4 ಚಮುಚವನ್ನು 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರಿಗೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೈ ಉರಿ, ಅಂಗೈ-ಅಂಗಾಲು ಉರಿ, ಜ್ವರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇರುವ ತಾಪವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ತಂಪು ಗೊಳಿಸುವುದು.
- ❖ ಮೂತ್ರಾಘಾತದಲ್ಲಿ ನೆಗ್ಗಿಲ ಮುಳ್ಳಿನ ಜೊತೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗುವುದು.
- ❖ ರಕ್ತ ವಾಂತಿ/ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಒಣದಾಕ್ಷಿ, ಜೀರಿಗೆ,



ಧನಿಯಾ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನೆಂದ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ಕೊಡಬೇಕು.

- ❖ ಅರ್ಶಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಗುದಗತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಜೊತೆಗೆ ಧನಿಯಾ ನೀರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ಫಲ ಹೆಚ್ಚು.
- ❖ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾಪುಡಿಗೇ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಪದೆ ಪದೇ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ನೆಕ್ಕಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ❖ ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅದನ್ನು 2-4 ಹನಿವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸರತಿ ಹಾಕಬಹುದು
- ❖ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಧನಿಯಾ ನೀರನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ/ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅನುಪಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ತೂಲಕಾಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು.
- ❖ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಕಷಾಯ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. (ಹಾಲು ಬೆರೆಸದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು).
- ❖ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಧನಿಯಾ ಪಾನಕ ಉತ್ತಮ ಪಣಿಯಾರ-ಧನಿಯಾವನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಹಾಗೂ ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದರ ಗಮ್ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ.