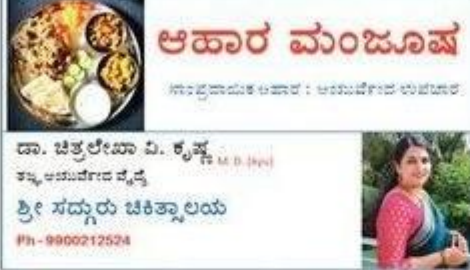


ಮೊರಿಂಗ್ ಎಂದು ಮಿಂಚುತ್ತಿರುವ ನುಗ್ಗೆ



ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ
 ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ
 ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ (M.B.B.S)
 ಕ್ಷಯೋಗೋಪದೇಶಿನಿ
 ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
 Ph - 9900212524

ಸರಿದೂಗಿಸುವುದು), ಶುಕ್ರಲಾ(ರೇತಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು), ಹೃದ್ಯ(ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತ), ಚಿಕ್ಷುಷ್ಯ (ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದದು), ಪಿತ್ತ-ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿದ್ಯಧಿ, ಶೋಧ(ಭಾವು), ಕ್ರಿಮಿ, ಮದ(ಸ್ಥೂಲ್ಯ), ಅಪಚಿ, ಫಿ, ಪ್ಲೀಹ, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಗಂಡಮಾಲದಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಮಯನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಪೂರೈಸುವುದು.

ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಎಳೆಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ(200ಮಿಲಿ) ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ದೃಢವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಸಾಲೆ ಹಾಕದೆ, ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತಿರಿ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.

ಮೊರಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ನುಗ್ಗೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 10ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, 200ಮಿಲಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ 10ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಅದು ತಿಳಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯಲು, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಎರಡೂಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗೂ ಅನುಕೂಲ.

ನುಗ್ಗೆ ಹೂವಿನ ತಂಬುಳಿ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರದ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವುದು. ನುಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.



ಉತ್ತಮ ಭೇಷಜವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನುಗ್ಗೆಯ ಹೂವು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುರು(ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು), ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದು ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವುದು.

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತವಿರುವವರು, ಕರುಳಿನ ಬೇನೆಯಿರುವವರು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವಾಗುವಾಗ, ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ನುಗ್ಗೆಯ ಬಳಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಬಳಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಾದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಒಂದು ಪಿಡುಗಾದ 'ಇರುಳುಗಣ್ಣು'ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ,

ರೆಯಿಗಳು ತೆಳು ಹಾಗೂ ಉದ್ದವಾಗಿ ಡೋಲು ಬರಿಸುವ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಕಾರಣ ಅಂಗ್ಗರು ಇದಕ್ಕೆ 'ಡ್ರಮ್‌ಸ್ಟಿಕ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಮೊರಿಂಗ್ ಒಲಿಫೆರ'ನೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ಥೂಲ್ಯದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಮಾಡಿದೆ.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ತರಕಾರಿ. ಕಾಯಿ, ಹೂವು ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಪ್ಪಟ ನಮ್ಮ ದೇಶದ್ದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗುವುದು. ನುಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ತರಕಾರಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು 'ಶಿಗ್ಗು'.

ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ, ಸ್ವೇದೋಪಗ, ಶಿರೋವಿರಚನೋಪಗ, ಕಟುಕ ಸ್ಕಂದ ಎಂಬ ಔಷಧ ಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಶೀತಪಿತ್ತ, ಮೊಡವೆ, ತುರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಸ್ವಾವರ ತೈಲ ಯೋನಿ ಎಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಸದಲ್ಲಿ ಕಟು, ತಿಕ್ತ; ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಲಘು: ಗುಣದಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ನ ಗಣಿ ಇದಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಇದರ ರುಚಿ, ಗುಣ, ಕರ್ಮಗಳೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಪ್ರಕಾಶ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಅದು ದೀಪನ(ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು), ರೋಚನ(ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು), ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ, ವಿದಾಹಕೃತ್(ದಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು), ಸಂಗ್ರಾಹಿ(ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿರುವುಕೆಯನ್ನು