

**ಮುಖ** ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ ಅಂದಗಟ್ಟಿದೆಯೇ? ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದು ನೋಡಿ.. ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಅಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸಂಗಾತಿ ಅರಿಶಿಣ ಇಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಆಪ್ತ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಿದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಬಳಕೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ. ಹೀಗೆ ಅರಿಶಿಣ ಹಲವು ಗುಣಗಳ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಬರಿಸಲು, ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಲು, ಬಟ್ಟೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಲು, ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಅರಿಶಿಣ ಆಹಾರವೂ ಹೌದು. ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಔಷಧವೂ ನಿಜ. ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕೊಬ್ಬು, ನಾರು, ಖನಿಜಗಳು, ಸಸಾರಜನಕ, ಶರ್ಕರ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಬಿ2 ಅಲ್ಲದೆ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸತ್ತಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅದು ರುಚಿವರ್ಧಕ, ಜಠರೋತ್ತೇಜಕ, ವಾತಹರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣದ ಮಹಿಮೆ ದೊಡ್ಡದು.

ತೇದ ರಕ್ತಚಂದನದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಬಾವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತ ಬೆಳಕು ನೋಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಲೇಪನದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಗುಣಕಾರಿ. ಕೀವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಕಣ್ಣುಲಿ ಬಾತಿದ್ದರೆ ಹಸಿ ಅರಿಶಿಣದ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಉಪಶಮನ.

ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿದ ಮಸಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬಳಸಿದರೆ ಹಲ್ಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲವು ವಿಧದ ದಂತರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಕ್ಕುರೋಗ ನಿವಾರಣೆ. ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿಣದ ಹುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದು, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಹಬೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಬಿಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸಮಪಾಲು ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ. ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಅರಿಶಿಣ, ಒಣ ಶುಂಠಿಹುಡುಗಳನ್ನು ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದೂ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ ನಿವಾರಕ. ಅದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿಳಿಯುವುದು, ಶೀತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರಿಶಿಣದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ

### ಅರಿಶಿಣ ಬೆಳೆ

ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಂಬಾರ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಜಿಂಜಿವರೇಶೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯ. ಕರ್ಕೂಮ ಲಾಂಗ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು. ಟರ್ಮೆರಿಕ್ ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರು. ಶುಂಠಿ ಬೆಳೆಯಂತೆಯೇ ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೇವಾಂಶವಿರಬೇಕು.

ಅರಿಶಿಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಳಿಗಳಿವೆ. ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿಣ (ಗಡ್ಡೆಯ ಒಳಭಾಗ ತೆಳು ಹಳದಿಯಿಂದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ. ಈ ತಳಿಯನ್ನು ಹದಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಸುವಾಸನೆ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ) ಮುಂಡಗೆ (ಈ ತಳಿಯು ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಅಗಲವಾದ ಕೊಂಬುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ) ಹಾಗೂ ಬಾಳಗೆ (ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಕೊಂಬುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.)

ಸಿಹಿ ಕಡುಬು ರುಚಿಕರ, ಸುಗಂಧಿತ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಎಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣದ ಹುಡಿ ಲೇಪಿಸಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿದರೆ ನೋವುನಿವಾರಕ.

ಹಸಿ ಅರಿಶಿಣದ ಹುಡಿ ಬಾಹ್ಯಲೇಪನದಿಂದ ಅನೇಕ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಕಾರದ ಬಾಧೆಗಳು ಕೆಲ ಕೂಡ ಉಳಿಯದೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಜ್ಜಿ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ವ್ರಣಗಳು, ಕುಷ್ಠರೋಗದ ವ್ರಣಗಳಿಗೂ ಅದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಔಷಧಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅರಿಶಿಣದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ನುಣುಪಾಗಿ ಮುಖವು ಕೇಶರಹಿತವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಡಲೇಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೃದುತನ, ಗೌರವರ್ಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತುಸ್ರಾವನ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವ ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಗುಟ್ಟು ಇದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣಹುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅಶಕ್ತತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅರಿಶಿಣ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅರಿಶಿಣ, ಬೇವಿನೆಲೆಯ ರಸ, ಕಹಿ ಪಡುವಲ ಎಲೆಯ ರಸಗಳನ್ನು ಮೆಕ್ಕೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ದುರುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದು ಕೊಳೆಯುವ ಬಾಧೆಗೆ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರ ಉಪಶಮನ. ಜೇನೋಣದ ಕಡಿತಕ್ಕೂ ಅರಿಶಿಣ ಉತ್ತಮ ಮಧು.

ಬಾವು, ಕುರು, ವಾತ, ಸೆಳೆತವಿರುವಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ನೋವು, ಸೆಳೆತ ಮಾಯ. ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೆ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಗಾಯದಿಂದ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅರಿಶಿಣದ ಹುಡಿ ಹಾಕಿ ನೋಡಿ.

ಅರಿಶಿಣದ ಹುಡಿ, ಸುಣ್ಣ, ಬೆಲ್ಲ, ಕರೀ ವೀಳೆದಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಚಳಿಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಹುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂಜುನಿರೋಧಕ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಮೈಯಲ್ಲಿ ಊದಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆರ್ಟಿರಿಯೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅರಿಶಿಣ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ರುಚಿ.. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಅರಿಶಿಣದ ಗುಣ ಹಲವು. ■

