



ಅಡುಗೆಗೆ ಘಮ ಘಮ ಓಮ



ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಓಮ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಕರಿಕೆ ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಬಳಿಕ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೇಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಶಮನ.

■ ಸುಮಾ ಉಡುಪಿ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಕಾಳು ಓಮ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಈ ಓಮ ಅಥವಾ ಓಂ ಕಾಳು ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಚಕ್ಕಲಿ, ತೇಂಗೊಳಲು ಮುಂತಾದ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಂಬಾರು ಸಾರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಬಳಕೆ ಇದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಓಮವು 1-3 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ ಇದು. ಸಿಲೆರಿ ಸೀಡ್ಸ್ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ, ಅಜಮೋದ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಫ ವಾತ ಶಾಮಕವಾಗಿದ್ದು ಪಿತ್ತಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೈಲಾಂಶವಿದ್ದು ಲವಣಾಂಶ, ಗಂಧಕ, ಅಪಿಲೋಲ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯ ಇದೆ.

ಮನೆ ಮದ್ದಾಗಿ ಓಮ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ. ಓಮಕಾಳು ಹಾಗೂ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಓಮ ಕಾಳು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು. ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣಾಗಿತ್ತರೆ

ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಓಮಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಓಮಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ದುರ್ನಾಸೆ ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಓಮಿನ ಕಾಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅರ್ಜೀಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಆಮಶಂಕೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಓಮ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಕರಿಕೆ ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಬಳಿಕ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೇಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಶಮನ. ಒಣಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಓಮವನ್ನು ವೀಳ್ಯದಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಶಮನ. ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ವಾಯುಬಾಧೆ ಇರುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ ಓಮದ ಪುಡಿಗೇ ಎರಡು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಯುಬಾಧೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಮದಪುಡಿ+ಒಣಶುಂಠಿಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉದರಶೂಲೆ, ಅಪಚನ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಓಮದ ಹುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ಮೂಲಂಗಿಯ ಎಲೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಸಂಜೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಬರುವಾಗ ಓಮದ ಹುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಿತಕರ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗೆ ಓಮ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ತೈಲ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಯ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಇರುವಾಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಓಮದ ಹುಡಿ+ಒಣಶುಂಠಿ ಹುಡಿ ಮಜ್ಜೆಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ಶಮನ. ಓಮವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜಂತುಹುಳದ ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ನಿತ್ಯವೂ ಕಾಲು ಚಮಚ ಓಮದ ಹುಡಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದರೆ ಹಿತಕರ. ಗಂಟು ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಓಮದ ಹುಡಿ ಬರೆಸಿ ನೋವಿರುವ ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೋವು ಉಂಟಾದ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಮವು ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇವಿಸಲು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

