



ಔಷಧಗಳ ಕಣಜ ಮುರುಗಲು

ಮುರುಗಲು ಅಥವಾ ಕೋಕಂ, ಅದ್ಭುತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಹಣ್ಣು. ಅಲರ್ಜಿ, ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧಿ, ಜೀರ್ಣಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು.

■ ವಿಸು ಗಂಗೆ



ಒಣಗಿದ ಮುರುಗಲು

ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಆಗ ನನ್ನ ಮಗ ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣವನು. ಯಾವುದೋ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ಇಡೀ ಮೈಮುಖವಲ್ಲದೇ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಕೂಡ ಊದಿಕೊಂಡು ಕಡಿತ ಶುರುವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆವು.

ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ಗುಣ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಇಳಿದ ನಂತರ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮೈ ಎಲ್ಲ ಕಡಿತ, ಊತ. ನನಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾಯಿತು. ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪರಿಚಯಸ್ಥರೊಬ್ಬರ ಮಾತಿನಂತೆ ಮಗನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಮುರುಗಲು ಹುಳಿ.

ಒಂದೇ ಒಂದು ಲೋಟ ಮುರುಗಲು ಪಾನಕ ಕೊಟ್ಟ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಮಗ ಎದ್ದು ಎಂದಿನಂತಾದ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಂಬಲು ಕಷ್ಟ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ಮುರುಗಲು ಅಥವಾ ಕೋಕಂ ಇಂತಹ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗನಿಗೂ, ಈಗ ಮಗಳಿಗೂ

ಆಗಾಗ ಈ ಬಗೆಯ ಅಲರ್ಜಿ ಮರುಕಳಿಸಿದರೂ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಸ್ತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ವೀರಯೋಧನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಾನು ಮುರುಗಲು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾನಕ ಕುಡಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮುರುಗಲನ್ನು, ಕೋಕಂ ಅಥವಾ ಪುನರ್ಪುಳಿ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು *Garcinia Indica*. ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಮರವನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ಬೀಜಗಳಿದ್ದು, ರಸ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ ಶೇಖರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ ಇದೆ. ಹಣ್ಣು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಮುರಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಮುರುಗಲು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಬಹುದೇನೋ.

ನಾವು ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು

ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತಗಳು ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮುರುಗಲು. ಜೀರ್ಣಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಮುರುಗಲು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಸಡ್ಡೆಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧನೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಲಾದ ಕಾಗದಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರು ಬಳಸಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಪರಿಹಾರಗಳು ಕೂಡ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಹೀಗೆ ಮುರುಗಲಿನ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದರಿಂದ ಅಳಿವಿನ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಂತಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಪತ್ತುಲದಲ್ಲಿ ನೆರವಾದ ಮುರುಗಲು ಮರದ ಸುಮಾರು ಸಸಿಗಳು ನಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಈಗ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಖುಷಿನೀಡಿದೆ. ■