ಒಡಲು ತುಂಬುವ ಔಡಲ

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಔಡಲ ಎಂದರೆ ಪಕ್ಕನೆ ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗದು. ಆದರೆ ಹರಳು ಬೀಜ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಥಟ್ಟನೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಔಡಲ, 'ಯೂಫೋರ್ಬಿಯೇಸಿ' ಎಂಬ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ರಿಸಿನಸ್ ಕಮ್ಯೂನಿಸ್ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಈ ಗಿಡಕ್ಕಿದೆ.

ಹರಳು ಗಿಡದ ಮೂಲ ಆಫ್ರಿಕಾದ್ದು ಆಗಿದ್ದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದರ ಉಗಮವಾಯಿತು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರದ್ದು. ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಸಮಶೀತೋಷ್ಣವಲಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಹರಳು ಗಿಡ ಪೊದರು ಸಸ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮರವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಇದು 40 ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಔಡಲ ಸುಮಾರು 15 ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹರಳು ಗಿಡದ ಕಾಯಿ ಮುಳ್ಳುಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆ. ಇದರ ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಮೆರಿಕ, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಸುಡಾನ್, ಆಫ್ರಿಕಾ, ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್, ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಔಡಲ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ

ಹರಳಿನ ಗಿಡ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಬೀಜ, ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಔಡಲದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ, ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಭಟ್.

- ಹರಳು ಬೀಜದ ತಿರುಳು ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಳು ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತರಚಿದ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಗೂದಲು ಕಡುಗಪ್ಪಾಗಿ ನಯವಾಗಿ ಶೋಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು.
- ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದ ತಲೆಗೂದಲು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಆಗುವುದನ್ನು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಗುಣವೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಒಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಕೂದಲನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಯ ಸ್ಕಾಲ್ಪ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದರೆ ಇದು ಸೋಂಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಔಡಲ ಗಿಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಲಾಭ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■