ತಾರೆ, ಅಳಲೆಗೆ ಮಾಡೋಣ ಅಳಿಲುಸೇವೆ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣ ಮಹತ್ವದ ಔಷಧಿ. ತ್ರಿಫಲಗಳಾಗಿರುವ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ, ತಾರೆ ಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಂದಿಗಿದೆ.

■ ವಿನು ಗಂಗೆ

ತಾರೆ ಮರ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋರಮಂಗಲ, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್‌ನ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿದರೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಅನೇಕ ಮರಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ರಸ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರು, ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿದ್ದ ಮರಗಳನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕಡಿದು ಹೊಸ ಮರ ನೆಡುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಇದ್ದ ಮರಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಸಿ ಮರಗಳ ವಿಶೇಷ ಏನೆಂದರೆ, ಬೆಳೆಯಲು ನಿಧಾನ; ಆದ್ದರಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಹಳೇ ಮರಗಳು ಗಾಳಿ ಮಳೆಗೆ ಹೆದರದೇ ಸೊಗಸಾಗಿ ನಿಂತಿವೆ.

ಹೀಗೇ ಹೋಗುವಾಗ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದರೆ ರಸ್ತೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ತಾರೆ ಮರಗಳು! ನಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಕಾಣುವ ತಾರೆ ಮರ ಇಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು! ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿರುವ ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣದ ಒಂದು ಫಲ. ತ್ರಿಫಲ ಎಂದರೆ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಫಲಗಳು. ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ; ಆಮಲಕಿ (ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ), ವಿಭೀತಕಿ (ತಾರೆ ಕಾಯಿ) ಹಾಗೂ ಹರೀತಕಿ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ).

ದೇಹದ ಮೂರು ದೋಷಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫದ ಅಸಮತೋಲನವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಫಲ ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ತಾರೆ (Terminalia Bellarica)

ಅಳಲೆಕಾಯಿ

ಎತ್ತರಕ್ಕೆ, ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಪ್ಪು ಕಾಂಡದ ದಟ್ಟ ಹರವಿನ ಮರ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಶನೀಶ್ವರನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಮತ್ತಿನ್ನಾವ ಕಾರಣವೋ, ತಾರೆ ಮರವನ್ನು ಶನೀಶ್ವರನ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶನೀಶ್ವರನ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಮರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಜಿಂಕೆ, ಮೊಲ ಇತರ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತಾರೆ ಕಾಯಿ ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ. ಇವುಗಳ ಹಿಕ್ಕೆಯಿಂದ ಉದುರಿದ ಬೀಜ ಬೇಗ ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕುರಿ ಹಿಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಮೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತಾರೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತಾರೆ ಮರ ಚೆಲುವಿನ ತಾರೆಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟ ತಾರೆ ಗಿಡಗಳು ಇನ್ನೂ ಒಂದಾಳೆತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ತಿಣುಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟ ಗಿಡ, ಮರವಾಗಿ ಮೂರಾಳೆತ್ತರ ಬೆಳೆದಿದೆ.

ನೆಲ್ಲಿ (Phyllanthus emblica)

ನೀರು ಯಾವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ದಣಿವಾದಾಗ, ದಾಹವಾದಾಗ ನೀರು ಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವ ತರುವುದೇ ಹೊರತು ನೀರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರುಚಿ ಬರುವುದು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ತುಂಡು ತಿಂದು ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ! ನೀರಿನ ಈ ರುಚಿಯ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ಅಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ. ನೆಲ್ಲಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ, ಕೇಶವರ್ಧಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಕೂಡ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಚಿತ. ಹಾಗಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾರೆ, ಅಳಲೆ ಈಗ ಎಲೆಮರೆಗೆ ಸರಿದಿವೆ.

ಅಳಲೆ (Terminalia chebula)

ತಾರೆ ಕಾಯಿ

'ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯಾದರೂ ಇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಊರಿನ ಕಡೆ ಹಳೆಯ ಗಾದೆ. ತಾಯಿ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಇರುತ್ತಾಳೋ ಹಾಗೆ ಅವಳಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ (ಆರೋಗ್ಯ) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬರ್ಥ.

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರನ್ನು 'ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪಂಡಿತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ಅವರು ಪಂಡಿತರೇ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ. ಆಗೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಊರ ತುಂಬಾ ಇದ್ದ ಅಳಲೆ ಮರ ಈಗ ಒಂದೇ ಒಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಳಲೆ ಸಸಿ ಇಲ್ಲೀವರೆಗೆ ದೊರಕಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಿಗುವವರೆಗೂ ರಾಜಾ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮನಂತೆ ಬೆಂಬತ್ತುವುದೇ ನನ್ನ ಕೆಲಸ. ತಾರೆ, ಅಳಲೆಗೆ ಅಳಿಲುಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸೋಣವೇ? ■