ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಳಲೆ

ಅಗಾಧವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಡಾ. ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ

ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವನಸ್ಪತಿ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿರುವ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರು.

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸುವರು. ತ್ರಿಫಲಾದ ಮೂರು ಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದೇ ಹರೀತಕಿ ಅಥವಾ ಅಳಲೆಕಾಯಿ. ಉಳಿದವು ತಾರೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ.

ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಹುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಸಮುದ್ರ ಮಂಥನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವ ದಾನವರ ನಡುವೆ ಅಮೃತಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಟವಾದಾಗ ಏಳು ಬಿಂದು ಅಮೃತ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಏಳು ಜಾತಿಯ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ವೃಕ್ಷಗಳಾಗಿ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಣೆಗೊಂಡವು ಎಂದು. ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಮರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಣಲೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಕಾರೆಕಾಯಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಟರ್ಮಿನಾಲಿಯ ಚೆಬುಲ'.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆರು ರುಚಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಒಗರು ಮತ್ತು ಕಹಿ. ಈ ಫಲದ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿಯನ್ನುಳಿದು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ರುಚಿಗಳು ಹರೀತಕಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ರುಚಿ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಒಗರಿನ ರುಚಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗ ಏನೇನು?

ಬಾಹ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳೆಂದರೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಷಾಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಭಾಗ ಪುಡಿಗೆ ಹದಿನಾರು ಭಾಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಒಣಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಆಗಿರುವ ಹುಣ್ಣು (ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್) ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ಮೈಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ವೈವರ್ಣ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ (ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್). ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ (ಆಡಿನ ಹಾಲಾದರೆ ಉತ್ತಮ) ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಲ್ಕದಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲೇ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊಳೆರೋಗ ಅಥವಾ ಗುದ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋವು ಬೇಗ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ತೇಯ್ದು ನೆಕ್ಕಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲ ಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳು, ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಾ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದೆ ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಿ. ಅರುಚಿ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು, ಹುಳಿತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೊಳೆ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಗುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶೋಧಕ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕೆಲವೊಂದು ತುರಿಕೆ ಕಜ್ಜಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಯಕೃತ್‌ನ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಕೂಡಾ (ಲಿವರ್ ಟಾನಿಕ್). ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಒಣ ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಜೇನಿನ ಜೊತೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಗಂಟಲು ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಾ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಷವನ್ನು ಇದು ಹೊರ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಆ ಮನುಷ್ಯ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯಾದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಅತೀ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೃಶವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಗ ತಾನೆ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಈ ಫಲದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ. ಆಂಟಿ ವೈರಲ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಧಿರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕವಾಗಿ ಕೂಡಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಟಿಬೆಟ್‌ನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಇದನ್ನು 'ಔಷಧಿಗಳ ರಾಜ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.