



# ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಹರಳು

ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಹರಳು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆ.  
ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಹರಳು ಗಿಡ ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಒಣ ಬೇಸಾಯದ ರೈತರ ಪಾಲಿಗೆ ಹರಳು ಗಿಡ ವರದಾನ. ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಮಳೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಸಲು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ತಂಪು ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಇದರ ಎಣ್ಣೆ ಬಹುಬೇಡಿಕೆಯನ್ನೂ ಪಡೆದಿದೆ. ಔಷಧಿ ಹಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಗಾಣಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಗೃಹ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತು.

ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಔಷಧಿ, 'ಯೂಫೋರ್ಬಿಯೇಟಿ' ಎಂಬ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ರಿಸಿನಸ್ ಕಮ್ಯೂನಿಸ್. ಇದರ ಮೂಲ ಆಫ್ರಿಕಾ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಸಮಶೀತೋಷ್ಣವಲಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಹರಳು ಗಿಡ ಪೊದರು ಸಸ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮರವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಇದು 40 ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಔಷಧಿ ಸುಮಾರು 15



ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹರಳು ಗಿಡದ ಬೀಜ ಮುಳ್ಳುಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

## ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

'ಹರಳಿನ ಗಿಡ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಬೀಜ, ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

'ಹರಳು ಬೀಜದ ತಿರುಳು ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಳು ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಹರಳು ಬೀಜದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಹರಳು ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಬಹುಪಯೋಗಿ. ತರಚಿದ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡಾದರೂ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಗೂದಲು ಕಡುಗಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಧ್ಯ.
- ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಆಗುವುದನ್ನು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಗುಣವೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಒಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ತಲೆಗೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ನೋಡಲು ಕಳೆ ಗಿಡದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಔಷಧಿ ಅಪಾರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬರಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೂ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

■ ಯು. ಅನಂತ್

