ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು

ಒಂದೆಲಗ

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು ಮಾತು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಂಡೂಕಪರ್ಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಸೆಂಟೆಲ್ಲಾ ಏಷಿಯಾಟಿಕಾ'. ಈ ಗಿಡವು 'ಹೈಡ್ರೋಕೊಟೈಲೇಸಿ' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ಪೂರ್ತಿ ಗಿಡವು ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಏಷಿಯಾಟಿಕೋಸೈಡ್' ಹಾಗೂ 'ಒಕ್ಸಿ ಏಷಿಯಾಟಿಕೋಸೈಡ್' ಕ್ಷಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಒಗರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಮಂಡೂಕಪರ್ಣಿ ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇದು ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿಯುವಂತ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

❖ ಇದನ್ನು ನರದ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವರ್ಧಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

❖ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿಡಲು, ಖಿನ್ನತೆ ದೂರ ಮಾಡಲು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ದಿವ್ಯೌಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

❖ ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ 4–5 ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ

❖ ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆಲಗದ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. 3–4 ತಾಜಾ ಒಂದೆಲಗದ ಗಿಡ (ಗೆಡ್ಡೆ ಸಹಿತ) ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ತಂಬುಳಿ ರೆಡಿ! ಇದನ್ನು ಹಾಗೇ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

❖ ಒಂದೆಲಗವನ್ನು ಕೇಶತೈಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪುಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು, ಕೇಶಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ತಲೆಶೂಲೆಯನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದೆಲಗ ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಮಲೆನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗು ಅಥವಾ ಅಡಕೆ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನೆರಳು ಮತ್ತು ನೀರು ದೊರೆಯುವ ಕಡೆ ನೆಲದ ತುಂಬ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿಯನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೈತೋಟದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಉಷ್ಣವಲಯದ ಆರ್ದ್ರ ಹವೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅತೀ ಸೂಕ್ತ.

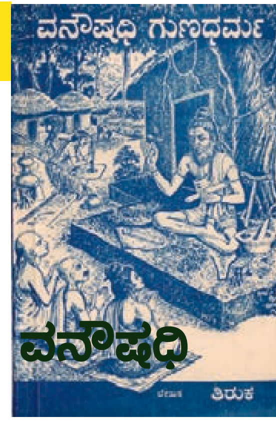
ಕೇಂದ್ರೀಯ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಲಖನೌ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಕೊಡುವ ಹಾಗೂ ಶೇಕಡಾ 0.8 ರಷ್ಟು 'ಏಷಿಯಾಟಿಕೋಸೈಡ್' ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'ಮಜ್ಜಪೋಷಕ' ಹಾಗೂ 'ಕಾಯಕೀರ್ತಿ' ತಳಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಕಾಂಡದ ತುಂಡುಗಳಿಂದ, ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ತಿಪ್ಪೆಗೊಬ್ಬರವನ್ನು 5 ಟನ್ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ ನಾಟಿಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 30 x 30 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಬೇಕು, ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಸುಮಾರು 20 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಒಣ ಎಲೆಯ ಇಳುವರಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಡಾ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ಶರ್ಮ, 9535228694, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ವಿಭಾಗ, ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ – 581115, ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಏಲಕ್ಕಿ

ಲೇಖಕ: ತಿರುಕ, ಕೃಪೆ: ವನೌಷಧಿ ಗುಣಧರ್ಮ



ಇದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದು, ದೊಡ್ಡದೆಂಬ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಔಷಧಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯವುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಇದು ದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ವಾತನಾಶಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಕವಿದ್ದು ಸುಗಂಧಿತವೂ, ರುಚಿದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಸದಲ್ಲೂ, ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಸ, ಶ್ವಾಸ, ಕ್ಷಯ; ವಮನ, ಮೂತ್ರದ ತಡೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶೂಲೆ, ಹೃದಯವಿಕಾರ, ವಿಷಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂತಹ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳಿವೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ರಮ.

ಕನ್ನಡ	ಸಂಸ್ಕೃತ	ಹಿಂದಿ	ತಮಿಳು	ತೆಲುಗು	ಇಂಗ್ಲೀಷ್
ಏಲಕ್ಕಿ (ದೊಡ್ಡದು)	ಬಹುಲಾ ತ್ರಿಪುಟಾ ಭದ್ರೈಲಾ	ಬಡೀಯಿಲಾಯಚೀ	ಏಲಕ್ಕಾಯಿ	ಏಲಕ್ಕಾಯ	Large Cardamum