

ഡോ. വിജയൻ

കറികളുണ്ടാക്കാനും കറികളിൽ ചേർക്കാനുമായി നമ്മൾ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന എല്ലാ പലവ്യഞ്ജന സാമഗ്രികൾക്കും ഔഷധ ഗുണങ്ങളുണ്ട്.

പ്രകൃതി ഭക്ഷണ രീതിയിൽ നിന്നും പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന രീതിയിലേക്കു മാറുന്നതു മൂലം മനുഷ്യന്റെ ഹേത വ്യവസ്ഥയ്ക്കും മറ്റും നേരിടേണ്ടിവരുന്ന പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ മയപ്പെടുത്താനുള്ള ഉപാധികൾ കൂടി ചേർത്താണ് പഴയ ജനത നികൾ കറിയ്ക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

ഉള്ളി, കുറിവേപ്പില, കടുക്.

മഞ്ഞൾ, ചല്ലി, മുളക്, ജീരകം, ചുക്ക്, കരുമുളക്, ഉലുവ, ഇഞ്ചി, കായം തുടങ്ങി കറികളിൽ ചേർക്കുന്ന സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളുടെ ഔഷധഗുണങ്ങളെ അടുത്തറിയുക.

പല ചെറുകിട രോഗങ്ങളുടെയും പ്രതിരോധിയ്ക്കാനും ചികിത്സിക്കാനുമുള്ള ഔഷധങ്ങൾ അടുക്കളയിൽ നിന്നു തന്നെ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. 'അടുക്കളവൈദ്യം' എന്നൊരു ശാഖതന്നെ ചികിത്സയിലുണ്ട്.

ഇതാ അടുക്കളയിലെ ഔഷധങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു പാട്ടി.

ചുവന്നുള്ളി

ദിവസേന കുറച്ച് ചുവന്നുള്ളി അകത്തു ചെയ്യാൻ പാകത്തിനാണ് മലയാളി പാചകം ചെയ്യുന്നത്. സന്യാഹാരമായാലും മാംസാഹാരമായാലും ഉള്ളി (ഈ അടുത്തക്കാലത്തായി പകരം സബോളയും) ഒഴിവക്കാതെ ചേർക്കേണ്ടതാണ്.

ഉള്ളിക്ക് രോഗപ്രതരോധ ശേഷിയും അണുനാശക ശേഷിയും പോഷക ഗുണവും ഉണ്ട്. മുത്രവർദ്ധനവുണ്ടാക്കാനും ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കഫത്തെ ഒഴിവാക്കാനും ദഹന പഥത്തിലെ അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാനും കഴിവുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ചുവന്നുള്ളിയെ നിത്യഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

വിറ്റാമിൻ എ, കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയുടെ നല്ലൊരു സ്രോതസ്സാണ് ചുവന്നുള്ളി.

മുറിവ് ആയുധങ്ങൾ കൊണ്ടു മുറിഞ്ഞാൽ ആദ്യം ചെയ്യാൻ ഒരു ഉള്ളിയെടുത്ത് പുറംതൊലി കളഞ്ഞ് ചുവച്ച് അത് ആ മുറിവിൽ വെച്ച് അമർത്തിക്കൊടുക്കുകയാണ്. മുറിവിലൂടെ അകത്തു കടക്കാനിടയുള്ള രോഗാണുക്കളെ തടയാനാണ് ഈ പ്രയോഗം. ഉള്ളിയുടെ അണുനാശക ശക്തിയാണ് ഇവിടെ ഉപകാരപ്പെടുത്തുന്നത്.

ജലദോഷം, തൊണ്ട വേദന, ലബോഷത്തിനും അതിനോടനുബന്ധിച്ചു വരുന്ന തൊണ്ട വേദന, തൊണ്ടയിലെ കിരുകിരപ്പ്, കഫക്കെട്ട് എന്നിവയ്ക്കൊക്കെ മുത്തശ്ശിമാരുടെ ഒറ്റമൂലി ഉള്ളിയായിരുന്നു.

ഉള്ളി ചുവച്ച് നീരിടുക, ഉള്ളി വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ് നീരെടുത്ത് പനഞ്ചക്കര ചേർത്തു കഴിക്കുക എന്നിവയാണ് രീതികൾ. ഉള്ളി നീരും ഇഞ്ചി നീരും തേരും സമാസമം ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ പനിയും ശ്വാസ തടസ്സവുമൊക്കെയായി കൂടു ചേർന്ന് വിഷമിപ്പിക്കുന്ന ഉഗ്രൻ ജലദോഷത്തെ വരെ കെട്ടു കെട്ടിയും.

ഉള്ളി നീരിനും ബാഷ്പത്തിനും, ജലദോഷത്തോടനുബന്ധിച്ചു തൊണ്ടയ്ക്കു കത്ത് സുഖതാമസമാരംഭിച്ചു ബാക്ടീരിയകളെ ഇരട്ടി വിടാനുള്ള കഴിവാണു ഇവടെ ഫലപ്രദമാകുന്നത്.

കാമണ്ണി: ഇടക്കിടെ ചൊറിയും ചിഞ്ചും വരുന്ന കട്ടികളെ പച്ചവെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഉള്ളി അരിഞ്ഞിട്ട് കാച്ചി അതു തേപ്പിക്കാവുണ്ട്.

ബോധ കേൾപ്പ്: പന്യാസം മൂലമോ അല്ലാതെയോ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗാലസ്യത്തിൽ നിന്നുണരാനുമാറ്റം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഉള്ളി ഉള്ളിനീർ മുക്കിലി

റ്റിച്ചാൽ മതി. ചെവി വേദന: ഉള്ളി നീർ സൂണിലെടുത്ത് ചെറുതായി ചൂടാക്കി നേരിയ ചൂടോടെ ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുക.

തലവേദന: തലവേദനയ്ക്കായി അരച്ച ചുവന്നുള്ളി കാൽവെള്ളയിൽ പുരട്ടിയിരിക്കുക.

ഉള്ളി നെയ്യിൽ താളി: ഉള്ളി അരിഞ്ഞ് നെയ്യിൽ താളിച്ച് കഴിക്കുന്നത് അർശസ്സിനും മൂലക്കുരുവിനും അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഏറെ ഫലപ്രദമാണ്.

വെള്ളപ്പൊക്കം: ഉള്ളി മുറിച്ച് ദിവസവും പാണ്ടിൽ തേക്കുക.

വിഷഹാരികളിൽ, പഴുതാര തുടങ്ങിയവ കടിച്ചു സ്ഥലത്ത് ഉള്ളി മുറിച്ച് തേക്കുന്നത് വേദന കുറയ്ക്കും. ഉള്ളിയുടെ വേദനഹര സ്വഭാവമാണ് ഇവിടെ ഫലപ്രദമാകുന്നത്.

ഉള്ളി ലേഹ്യപുരുഷന്റെ ശുക്ലവൃദ്ധിക്കും സ്ത്രീയുടെ ആർത്തവക്രമക്കേടുകൾക്കും ഒരേപോലെ സിദ്ധൗഷധമാണ് ഉള്ളി.

ഉള്ളി തൊലികളെ അരിഞ്ഞു കൂട്ടുക. ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം മാത്രമെടുത്ത് വേവിച്ച് കുറുകി തേൻ പരുവമാകുമ്പോൾ ഇറക്കിവെച്ച് ചൂടാറിവരുമ്പോൾ കുറച്ച് തേൻ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. അൽപം ഏലത്തിനെ പൊടിച്ചത് ചേർത്ത് മണുണ്ടാക്കും. ചൂടാറിക്കഴിഞ്ഞാൽ വൃത്തിയാക്കി തുടച്ച ഭരണിയിലേക്ക് പകർത്തി സൂക്ഷിക്കുക. രാവിലെയും വൈകിട്ടും ഓരോ സൂൺ കഴിക്കുക. ശുക്ലവൃദ്ധിക്ക് ഇതിനേക്കാൾ നല്ല മാറ്റൊരു മരുന്നില്ലെന്നു പറയാം.

വിവാഹാലോചന
ക്രിസ്ത്യൻ (ആർ.സി.) യുവതി, തൃശൂർ ജില്ല, 32 വയസ്സ്, 5'2, സഹ. സംഘം സെക്രട്ടറി, താഴ്ന്ന സാമ്പത്തികം. അനുയോജ്യമായ വിവാഹാലോചന ക്ഷണിക്കുന്നു. ആദ്യകത്തിൽ തന്നെ വിശദവിവരങ്ങൾ അറിയിക്കുക:
എം. 17, C/O കേരളീയം, തൃശൂർ-4.