REVIEW OF RESEARCH
ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
VOLUME - 13 | ISSUE - 3 | DECEMBER - 2023

मसाल्यांचे औषधी महत्व

डॉ. सीमा अतुल पांडे
सहाय्यक प्राध्यापक, गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख,
व्ही.एम.व्ही. वाणिज्य जे.एम.टी.कला आणि जेजेपी विज्ञान महाविद्यालय.

प्रस्तावना

स्वयंपाकघरातील रोजच्या वापरण्यातील मसाल्याचे पदार्थ म्हणजे धणे, जिरे ओवा, शहाजिरे, विलायची, आंबेहळद, यांसारखे पदार्थ. भूक प्रदीप्त करणे, अन्नपदार्थ सुगंधी करणे, यांबरोबरच शरीरस्वास्थ्य उत्तम ठेवण्यासाठी मसाल्यांचा वापर फार पूर्वीपासून आहारात करण्यात येत आहे. भारतीय आहारात मसाल्यांना महत्वाचे स्थान आहे. हिप्पोक्रेट्स यांच्या मतानुसार, अन्न हेच औषध आणि औषध हेच अन्न या दृष्टकोनातून अन्नपदार्थातील औषधी गुणधर्म लक्षात घेणे महत्वाचे आहे.

उद्दिष्टे

मसाल्यांचे औषधी महत्व आणि आरोग्यासाठी उपयोग लक्षात घेणे.

- कांही महत्वाचे मसाल्याचे पदार्थ

जीरा

जीरा विविध नावांनी ओळखला जातो. संस्कृतमध्ये जीरकम् ,शुक्लाजाजी, अजाजी, जरणं तर हिंदीमध्ये जीरा गुजरातीमध्ये जिरू मराठीत पांढरे जिरे बंगालीमध्ये जिरेआणि लेटिन भाषेत क्युमीन सीड या नावांनी जीरा लोकप्रिय आहे.

जीरक - हा आपल्या गुणांद्वारा वेगाने शरीरात पोहोचतो किंवा रोगांची अवस्था न्यून करतो म्हणून याला जीरक असे संबोधले जाते.

अजाजी - हा स्वाभाविक मंदाग्नीचा नाश करतो म्हणून अजाजी म्हणतात

उपयोग

चक्रदत्त यांच्या मतानुसार विषमज्वर मध्ये गुळ मिसळून जिऱ्याचे चूर्ण खाल्ल्याने विषमज्वर नष्ट होतो मंदाग्नी आणि वायू विकार यांचाही नाश होतो. तर विंचवाच्या दंशावर जिऱ्याचे सूक्ष्म चूर्ण करून त्यामध्ये किंचित तूप आणि सैंधव लवण मिसळून अतिसूक्ष्म होईपर्यंत मर्दन करावे. किंचित गरम करून दंश स्थानावर लेप द्यावे यामुळे वेदना शांत होते

शोढल यांच्या मतानुसार वातकफज्वर मध्ये गुळासोबत मग किंवा मधासोबत जिऱ्याचे चूर्ण खावे. आणि त्यानंतर ताक पिऊन रोग्याला उन्हात बसवावे घाम येईपर्यंत उन्हात रहावे यामुळे घाम येऊन ज्वर निघून जातो. वृंद यांच्या मते, आम्लपित्त मध्ये जीरा आणि धणे यांचं कल्क करून एक प्रस्थ तुपामध्ये रोज यथायोग्य मात्रेमध्ये सेवन करावे त्यामुळे आम्लपित्त मंदाग्नी अरुची वमि आणि कफ पित्त विकार यांचा नाश होतो. नव्यमत यानुसार युनानी वैद्यांचं असं म्हणणं आहे की जिऱ्याच्या क्वाथ करून सिरकामध्ये मिसळून नाकामध्ये थेंब टाकावे त्यामुळे या क्वाथचे नस्य दिल्यामुळे किंवा वास घेतल्यामुळे नाकातून पडणारे रक्त बंद होते जिऱ्याचे चूर्ण किंवा क्वाथ सिरक्यासोबत जलमध्ये मिसळून पिल्याने शरीरात होणारी वेदना पागलपण प्रतीश्याय (म्हणजे जुकाम) दूर होतो. तसेच जिऱ्याचे चूर्ण पिल्याने पाचन उत्तम होते. यकृत आतड्यांना शक्ती प्राप्त होते. वायू विकार नष्ट होतो. जिऱ्याच्या बियांना किंचित भाजलेले उपयोग केल्यामुळे सर्व रोगांमध्ये अधिक लाभ होतो यामुळे मूत्र आणि आर्तवस्त्राव हा सुद्धा साफ होतो. थेंब थेंब पडणारा मूत्रस्राव सुद्धा बंद होतो. जिऱ्याला जर सिरका

मध्ये भिजवून वाळवले तर हे शुक्र आणि कामदेव यांचा नाश करतो परंतु भाजल्याने बंधकोश होतो. स्तन्य ची वृद्धी होण्यासाठी बालकाच्या जन्मानंतर मातेला थोडे दिवस पांढऱ्या जिऱ्याचे सेवन करवले जाते (सिविल सर्जन ग्रे लाहोर)

गर्भवती स्त्रियांना पित्तजन्य वांती असेल तर लिंबूच्या रसासोबत मिसळून जिऱ्याचे चूर्ण दिले जाते (सर्जन मेजर रेटन सेलम)

जिऱ्यासोबत किंवा जिऱ्याच्या बीज सोबत थोडेसे तूप मिसळून चिलम किंवा बिडी ने पिल्यानंतर हिक्का म्हणजे उचकी बंद होते (सर्जन मेजर थोमसन मद्रास)

जिऱ्यामध्ये स्तन्यवर्धक (गॅलेक्टोगॉग) गुणयुक्त असल्याचा मान प्राप्त झालेला आहे तरीसुद्धा प्रॅक्टिशनर आणि लेन्सेट यांच्या कथनानुसार यामध्ये हा गुण नाही

चरक यांनी शूलप्रशमन दशेमानी मध्ये जिऱ्याचा उल्लेख केला आहे शिरोविरेचन या रूपामध्ये जिऱ्याची गणना केली आहे. जिरे रोचक आणि दीपक आहेत तसेच वात कफ आणि दुर्गंध यांचा नाश करतात. अतिसार मदात्यय उदर श्वयथु ग्रहणी श्वास कास हिक्का पीनस विषविकार तसेच रोचक आणि योनी रोग यामध्ये जिऱ्या ची अन्यद्रव्यांसोबत योजना केलेली आहे .

शहाजिरे

शहाजिरे विविध नावांनी ओळखले जातात. जसे कृष्णजीरक जरणा कारवी काश्मीरजीरक (संस्कृत) स्याहजीरा काला जीरा (हिंदी) शहाजीरू (गुजराती) शहाजीरे (मराठी) शाजीरा (बं) कमुन किरमानी (अ) कुहन ज्युर (क) कारावी (अं) कॅरम कारवी (ले)

उत्पत्ती स्थान

काश्मीर वायव्य सीमा प्रांत अफगाणिस्तान इराण कमायु गढवाल चंपामध्ये नऊ ते बारा हजार फिट उंचावर प्रदेशांमध्ये हे उत्पन्न होते
उपयुक्त अंग बीज आहे. शहाजीरा कटू उष्णविर्य दीपन दुर्गंध नाशक ग्राही वात कफ सूज आणि जीर्णज्वर नाश करणारे आहे
नव्य मत यांच्यानुसार, यामध्ये उडनशील तेल आहे हे दीपन स्तन्यजनन आहे. जीर्णज्वर अन्नपचन तसेच क्षुधावर्धन यासाठी दिले जाते.

ओवा

ओवा खालील नावांनी विविध भाषेमध्ये प्रचलित आहे.

नावे

भूतिकः दीप्यकः यवानकः यवानी (संस्कृत) अजवायन (हिंदी) अजमो (गु) ओवा (मराठी) बिशप्स बीड (ले)

यवानिकः

ही एक प्रकारचे दूषित किंवा खराब यव सारखे लागते म्हणून याला यवनिक असे म्हणतात.

दीप्यकः

उष्ण असल्यामुळे दीप्त असते जठराग्नी प्रदीप्त करण्यास समर्थ असते
याचे उपयुक्त अंग - बीज तेल सत्व आणि अर्क आहे.

उपयोग

चरक यांच्या मतानुसार, अर्श मध्ये पिकलेल्या उसाचा रस सीधु सोबत जिरे आणि ओवा यांचे सेवन करावे. तर चक्रदत्त नुसार शीतपित्त मध्ये पथ्याचे पालन करताना सात दिवस पर्यंत असा जुना गूळ सोबत ओव्याचे चूर्ण सेवन करावे यामुळे संपूर्ण शरीरावर होणारा शीतपित्त चा सात दिवसात नाश होतो. हारीत यांच्या मते, गलशुंडीका रोगामध्ये रात्री आणि दिवसा तोंडामध्ये ओवा ठेवावा. वचा आणि ओवा रात्री दाताच्या मुळामध्ये ठेवावे आणि झोपावे.

यवानी हा शब्द ओव्यासाठी प्रयुक्त केलेला आहे. याच्या बिया पाण्यात भिजवून एक दिवस पर्यंत अर्क काढून एक प्रकारचे तेल निघते. ज्याचे विषूचीका म्हणजे कॉलरा उदरशुल आणि अजीर्णमध्ये औषध रूपाने उपयोग केला जातो. भारतीय चिकित्सा शास्त्रामध्ये याचे

बीज स्नायूशैथिल्य (एन्टीस्पेस्मोडिक) उष्ण उत्तेजक रुचिकर शक्तिवर्धक आणि दीपन पाचन गुणांच्या कारणाने अतिशय किमती मानले गेले आहे. ओव्याच्या अर्कसारखे ओव्याचे पाणी भारताच्या बाजारात खूप विकले जाते. संधिवातनाशक प्रत्येक औषधांमध्ये या बियांची योजना आवश्यक केली जाते (नारायण मिश्रा होशंगाबाद मध्य प्रदेश)

ओवा उष्ण पाचक वायू प्रशमक आक्षेपनिवारक आहे यामध्ये मोहरी आणि लाल मिरचीची तीक्ष्णता आणि हिंगाची आक्षेपनिवारता हे सर्व गुण समाविष्ट आहेत

कृमींचा नाश करणारी ही औषधी आहे पाचक असल्यामुळे लालास्राव हृदयाच्या दाह यामध्ये वृद्धी करते. ओव्याची पुल्टीस संधिवातच्या वेदनेवर बांधली जाते. कोणत्याही प्रकारच्या औषधाचा गंध दूर करण्यासाठी किंवा लपवण्यासाठी औषधांमध्ये ओव्याचे मिश्रण केले जाते (खोरी भाग दोन पृष्ठ 297)

टाईकोटिस टेबलेट्स आणि टायकोटिस ओवा हे दोन्ही ओवा खूप चांगले आहेत. मुलांमधील अतिसार अजीर्ण यांवर उपयोगी आहेत. शारंगधर यांच्या मते, ओव्याचा अर्थ ओव्याचे चूर्ण अतिसार आमवात सूज

हळद

औषधी गुणधर्मासाठी हळद विविध नावांनी लोकप्रिय आहे.

नावे

हरिद्रा निशा गौरी वरवरणीनी रजनी योषित प्रिया (संस्कृत) हळदी (हिंदी) हळदर (गुजराती) हळद (मराठी) हलूद (बंगाली) अरसिन अर्शिना(कर्नाटक) पसुपु (ने) मंजल(ता) मंजल (मला) हलदी हलज (प) जरदचोप (फा) टर्मरिक (अंग्रेजी) कर्क्यूमा लोंगा (लॅटिन) हरिद्रा ही पितवर्ण प्राप्त करते म्हणून याला हरिद्रा असे म्हणतात.

पीता

प्रमेह आदिरोगांनी पिडीत रोगी याचे पान करतात म्हणून याला पीता असे संबोधले जाते.

निशा निशाख्या

रात्रीची जेवढी नावे आहेत त्या नावाने याचा परिचय दिला जातो

वरवर्णिनी

याचा वर्ण उत्तम असतो म्हणून याला वरवर्णिनी असे म्हणतात.

योषित प्रिया

ही स्त्रियांना प्रिय असते

हलदी

शेती करणाऱ्यांना सुद्धा ही शुद्ध करते.

रसायन

यामध्ये कर्क्युमिन नावाचा एक पिवळा रवेदार पदार्थ असतो. जो पूर्णतः विरघळतो ज्यामुळे याला पिवळा रंगाचा खोल बनतो याच्या अतिरिक्त हळदीमध्ये पाच ते सहा टक्के उडणशील तेल असते. ज्यामधून कर्पूर सारखी गंध येतो तसेच या तेलामध्ये करक्युमीन नावाचं एक टरपेन असते.

वर्णन

हळदी ही एक अतिशय प्रसिद्ध आणि रोज व्यवहारात येणारी आहे भारतामध्ये सर्व प्रांतातील शेतीमध्ये ही लावली जाते मुंबई मद्रास बंगालमध्ये याची विशेष रूपाने शेती केली जाते

हळदीचे रोप दोन ते चार फूट उंच वाढते. याची पाने केळीच्या नवीन रोपातून निघाल्यासारखी एक ते दीड फूट लांब तसेच सहा ते सात इंच एवढे चौडे असतात याचे मुळाशी खाली अद्रक सारखे छोटे छोटे कंद असतात यांचे सर्वांग पिवळे असते याला हळद म्हणतात
उपयोग

चरक यांच्या नुसार प्रमेह मध्ये आवळयाचा रस आणि मध यांच्यासोबत हळदीचे चूर्ण प्यावे यामुळे प्रमेह नष्ट होतो तर वाग्भट यांच्यानुसार कफजन्य तृष्णामध्ये हळदीचे क्वाथ साखर आणि मध टाकून प्यावे. चक्रदत्त श्लीपद मध्ये हळदीचे चूर्ण आणि गुळ यांना गोमूत्र सोबत द्यावे. बंग सेन यांच्या मते, मुत्रेद्रीय मधून रेती सारखा पदार्थ मूत्र सोबत पडत असेल तर रोग्याला किंचित गुळयुक्त कांजीसोबत हळदीचे चूर्ण पाजावे

शोढल यांच्या मतानुसार, मसूरिका मध्ये विषाणू द्वारा पसरणारा हा एक रोग आहे याच्यामध्ये सर्दी शरीरावर दाणे आणि तोंडामध्ये पांढरे दाणे येतात. चिंचेच्या पानासोबत हळद बारीक करून थंड पाणी पाजावे यामुळे शरीरावर मसूरिका निघत नाहीत

चरक यांनी हळदीला लेखनीय कुष्ठ दूर करणारा खाज दूर करणारा आणि विष दूर करणारा दशेमानी मध्ये हळदीचा उल्लेख केला आहे

नव्यमत यांनुसार, भारताच्या फार्माकोपिया चे संपादक हळदीचा क्वाथ दुखणाऱ्या डोळयांवर हितकारी आणि उत्तम औषध आहे असं म्हणतात सोबतच ते कथन करतात की वेदना शांत करण्यासाठी हे अत्यंत उपयोगी आहे. हळकुंडांना वाळवून त्याचे चूर्ण करून कास रोगांमध्ये 30 ते 40 ग्रेन पर्यंत दिले जाते.

शिरोव्यथा विकारामध्ये हळदीच्या लेप बनवून मस्तकावर लावला जातो याचा ताजा रस थंडावा देणार आहे

गरम दुधासोबत हळदीचे चूर्ण तसेच मिऱ्याचे चूर्ण पिल्याने ज्वर आणि ज्वर सोबत होणारी सर्दी चा नाश होतो

सायनस ची समस्या असेल तर सर्दीच्या शी सुरुवात होण्याच्या आधीच हळदीचे धूम दिले जाते हे धूम दिल्यानंतर काही घंटापर्यंत रोग्याला पाणी दिले जात नाही या क्रियेने सायनस सत्वर मिटतो

पाणी तूप मीठ आणि हळदीचे चूर्ण हे सायनस चे उत्तम औषध आहे

रात्री झोपण्यापूर्वी याला गरम करून प्यावे वरून थंड पाणी पिऊ नये रक्त तसेच कफ विकारांमध्ये हळदी ही उत्तम औषध आहे

आंबेहळद

नावे - आम्रहरीद्रा कर्पुर हरिद्रा आम्रगंधी हरिद्रा वनहरीद्रा अरण्य हरिद्रा संस्कृत आमा हलदी आंबा हलदी (हिंदी) आंबा हळदधर (गुजराती) आमआदा (बंगाली) आंबेहळद (मराठी) कर्क्यूमा ॲमेडा (ले) मेंगो जिंजर(अंग्रेजी)

याचे उत्पत्ती स्थान म्हैसूर मलबार आहे. याचे उपयुक्त अंग कंद आहे.

आंबा हळद जमलेले रक्त सर्वत्र पसरण्यासाठी खाण्यात दिली जाते किंवा बाहेरून लेप च्या रूपामध्येही उपयोगात आणली जाते

मेंदालकडी आंबा हळदी सब्जी खार यांचा लेप मोच मूडमार आदीवर लावला जातो याचे गुण हळदीसारखेच दिसतात.

गुजराती मध्ये याला आंबा मोर असे म्हणतात याची चटणी कचुंबर आधीच्या रूपामध्ये आहारात उपयोगात केला जातो ज्यामधून आंब्याच्या पानांसारखा सुगंध येतो

याचं लोणचं सुद्धा केलं जातं ज्याचा खाण्यात उपयोग केला जातो संस्कृत मध्ये याला आम्रगंधीहरिद्रा असं म्हणतात

कैयदेवनिघंटू संपादक सुरेंद्र मोहन म्हणतात की, आम्रगंधी हरिद्राचे वाळलेले कंद यांचे चूर्ण पंजाब मध्ये चवाँ हलदी च्या नावाने मिळतात याचा मुसलमान लोक हलव्यामध्ये पिवळा रंग येण्यासाठी उपयोग करतात.

आर्द्रक

नावे

आद्रिका आर्द्रक शृङ्गमेर आर्द्रक नागरम शृंगवेरार्द्रकम् (संस्कृत) अदरक आदी (हिंदी) आदु (गुजराती) आले (मराठी) आदान (बं) जिंजर रूट (अंग्रेजी) शोंठी सोंठी (ते) शुक्कु (पं) चुक्कु (मुलायम) जंजवील (फा) झिझिवर ऑफिसिनेल (लॅटिन)

सुंठी महौषध विश्वा नागर विश्वभैषज्य (संस्कृत) सोठ (हिंदी) सूंठ (गुजराती) सुंठी (मराठी) जंजबील (अरबी) शंगबीर (फा) ड्रायजिंजर (अंग्रेजी)

महौषधम्

हे औषध शरीराची वृद्धी करते अर्थात याच्या उपयोगाने मनुष्य शरीर वृद्धीला प्राप्त होते

सुंठ

शुठी धातू चा अर्थ सामना करणे किंवा बंद करणे असा होतो हे आमदोषांचा सामना करते किंवा कफ च्या जलीय अंशाचे शोषण होण्यास रोखते त्यामुळे याला शुंठी असे म्हणतात

श्रृंङ्गवेर

वेर याचा अर्थ शरीर. याच्या शरीरावर छोटे छोटे श्रृंग असतात त्यामुळे याला शृंगवेर असे म्हणतात
याच प्रकारे कुर्बेद अर्थात ज्याचे शरीर वेर हे कुत्सित कुबडं आहे तो म्हणून याला कुर्बेद असे म्हणले जाते.

विश्वभेशज

जवळपास सर्व रोगांची ही एकमात्र औषधी आहे

आर्द्रक

याला बघितल्यानंतर तोंडामध्ये पाणी सुटते किंवा हा जिभेला आर्द्र ठेवतो म्हणून याला आर्दक असे म्हणतात.
उत्पत्ती स्थान - याची सर्वत्र शेती होते गुजरातची सुंठ प्रख्यात आहे. याचे उपयुक्त अंग कंद आहे.

उपयोग

- चरक यांच्यानुसार, वेदने सोबत मूत्रमार्गातून रक्तस्राव होत असेल तर तीन चतुर्थांश शेर दुधामध्ये अर्धा तोळा सुंठी चूर्ण टाकून खडीसाखर टाकून उकळून प्यावे.
- अर्श (मुळव्याध) मध्ये, चित्रकूल आणि सुंठीचे चूर्ण समभाग घेऊन शिजवून उसाच्या रसासोबत प्यावे
- अतिसार मध्ये, उशीर आणि अद्रक ने शिजवलेले जल यावे.
- क्षत पडत असेल आणि रोगी वाळून जात असेल तर, सुंठी आणि यष्टी मधु यांचे चूर्ण समान भाग घेऊन दुधासोबत घ्यावे
- शोथ (सूज) वर अद्रक आणि गूळ समान भाग घेऊन खाणे प्रारंभ करावे आणि नियमित दोन दोन तोळा प्रमाण वाढवत जावे. अर्थात पहिल्या दिवशी अर्धा तोळा अद्रक आणि अर्धा तोळा गुळ मिसळून खावे. दुसऱ्या दिवशी दोन दोन तोळा दोन्ही पदार्थ वाढवून अडीच तोळा अद्रक आणि अडीच तोळा गुळ खावे.
- या प्रकारे दोन दोन तोळा वाढवत जावे जेव्हा पाच पल अर्थात वीस तोळाच्या मात्रेपर्यंत पोहोचेल तेव्हा वाढवणे बंद करावे पुन्हा याच क्रमाने कमी करत जावे हा प्रयोग चालत असताना
- औषध पचावे यासाठी, दूध युष रस ओदन हेच खावे प्यावे या प्रयोगांनी गुल्म उदररोग अर्श प्रमेह श्वास प्रतीश्याय विषूचिका कामला शोष मनोविकार कास कफ आधी नष्ट होतात
- उदर रोगामध्ये, आद्रक स्वरस आणि दूध समान भाग मिसळून प्यावे
- आम पाचनसाठी, गरम जलमध्ये सुंठीचे चूर्ण अर्धा तोळा द्यावे.
- सुश्रुत यांच्या मते, कर्णशुलवर आद्रक स्वरस किंचित तेल किंचित मध आणि सैंधव लवण या सर्वांना मिसळून किंचित गरम करून कानामध्ये टाकावे.

- कामला या व्याधीमध्ये गुळासोबत सुंठीचे चूर्ण सेवन करावे
- वाग्भट यांच्यानुसार, कर्णशूल मध्ये आद्रक स्वरसला किंचित उष्ण करून कानामध्ये टाकावे
- वृंद यांच्यानुसार, सन्निपात ज्वरमध्ये आर्द्रक स्वरस मध्ये संधव आणि त्रिकटु (सुंठ काळी मिरची आणि पिपली) यांचे चूर्ण मिसळून गंडुष (गुळण्या) किंवा केवळ ग्रहण करावे वारंवार या प्रकारे भरून थुंकून दिल्याने गळयाचा मागचा भाग दोन्ही मागच्या भागात डोके आणि कंठ मध्ये जमा झालेला शुष्क कफ बाहेर निघून जातो आणि रोग्याला आपले शरीर हलके वाटते
- ज्वर, मुर्च्छा निद्रा कास नेत्रांची गुरुता शरीर जडता आदि शांत होतात

जठराग्नी प्रदीप्त करण्यासाठी, भोजन करण्यापूर्व नियमित सैंधव मिसळून आद्रकचे कचुंबर खावे यामुळे जीभ आणि कंठ स्वच्छ होतात अग्नी प्रदीप्त होतो आणि आहारामध्ये सम्यक रुची होते (अजीर्णाधिकार)

अजीर्णमध्ये अजीर्ण झाले असेल मुळव्याध असेल किंवा दस्त खूप बांधलेला कठीण असेल तर गुळ आणि सुंठीचे चूर्ण समभाग मिसळून नेहमी खायला द्यावे

आमवात मध्ये प्रातःकाळी गोखरू आणि सुंठीचे क्वाथ प्यावे यामुळे आमवात कटीशूल आदि पीडा नष्ट होते आणि दोषांचे पाचन होते

ग्रहणी मध्ये सुंठीचे कल्क नी तूप सिद्ध करून त्या तुपाचे सेवन करावे हे तूप वायूचे अनुलोमन करते ग्रहणी पांडू लिहा कास आणि ज्वर यांचा नाश होतो

हिक्का उचकी मध्ये सुंठ आणि गुळ यांचे नस्य दिल्याने हिक्का शांत होते

हृदयरोगामध्ये सुंठीचे गरम गरम क्वाथ प्यावे यामुळे अग्नी प्रदीप्त होतो कास श्वास तसेच वात यांचं नाश होतो शूल आणि हृदयरोग नष्ट होतात

चक्रदत्त यांच्या नुसार, अतिसार मध्ये नदीच्या वेगा प्रमाणे अतिसार होत असेल आणि कोणत्याही प्रकारे शांत होत नसेल तर आवळयाचे सूक्ष्म चूर्ण जलमध्ये पिसून नाभीच्या जवळ बांधून आलबाल बनावावे नंतर त्यामध्ये आद्रक स्वरस भरवा आणि रोग्याला हालचाल न करता झोपवावे यामुळे अतिसार लगेच बंद होतो

शारंगधर यांच्या मते, वृषण वात मध्ये आद्रक चा स्वरस मध्ये मध मिसळून घ्यावा यामुळे वृषण वात नष्ट होतो.

भावप्रकाश यांच्या मते, कॉलरामध्ये बिल्व गर्भ आणि सुंठ या दोन्हीचा कॉर्थ प्यावा कॉलरा (विषूचिका) मध्ये उलटी आणि अतिसार नष्ट होतो

खजूर शिंगाडे आदींमुळे अजीर्णता उत्पन्न होऊन अतिसार मध्ये सुंठीचा क्वाथ प्यावा किंवा सुंठीचे चूर्ण पाण्यामध्ये प्यावे.

शीतपित्त मध्ये जुन्या गुळासोबत अद्रकचा स्वरस द्यावा त्यामुळे शीतपित्त नष्ट होते आणि अग्नि माद्य सुद्धा

शोढल यांच्या मतानुसार, ग्रहणी या विकारामध्ये ताकासोबत नेहमी सुंठीचे सेवन करावे यामुळे अतिसार ग्रहणी विकार मूळव्याध जठराची पिडा सूज विष यांचा असर नष्ट होतो

विंचवाचे विष मध्ये जलमध्ये सुंठ बारीक करून तसे नस्य द्यावे यामुळे विंचवाचे विष उतरते

मूर्च्छा मध्ये अद्रक आणि गुळ प्रतिदिन प्रातःकाल पथ्य आहार सोबत सात दिवस पर्यंत खावे यामुळे मद मुर्च्छा कामला उन्माद नष्ट होतो

गुण

अद्रक मध्ये सैंधव लवण आणि कांजी (कांजीच्या स्थानावर सिरका) मिसळून खाल्याने वात कफ विबंध आदिंचा नाश होतो विशेषतः आमवात मध्ये उपयोगी

अमरसिंह शृंगबेर आद्रक हे शब्द अद्रक साठी तर विश्वभैषज नागर हे शब्द सुंठीसाठी उपयोग करतात

वेलची, मोठी वेलची

नावे

सूक्ष्मैला एला द्राविडी बहुला त्रुटी चंद्रबाला कपोतपर्णिका कोरंगी (संस्कृत) इलायची (हिंदी) एलची एलायची इलायची (गुजराती) वेलची वेलदोडे (मराठी) एलायच् (पंजाबी) एलची (पं) कार्डमम (अं) इलेटेरिया कार्डेमोमम् (ले)

मोठी वेलची

स्थूलैला भद्रैला त्रिपुटा पत्रैला पृथ्वीका कर्णिका त्रिदेवोद्भवा (सं) बडी इलायची (हिंदी) मोटी एलची एलचो (गु) एमोमम् सुब्युलेटम् (ले) पृथ्वीका ही गुणांनी आणि विस्तारामध्ये प्रख्यात आहे

चंद्रबाल

याचा गंध कापूर सारखा असल्यामुळे याला कापूरची मुलगी मानले जाते

एला

ही उष्ण असल्यामुळे जठराग्नी ला प्रेरित करते मुखदुर्गंध दूर करते

निष्कुटी

याची वक्रता निश्चित झाली आहे किंवा ही आपल्या कोषमधून बाहेर येते

सूक्ष्मा

छोटी इलायची छोटी असते त्यामुळे सूक्ष्म मानले जाते

उपकुंञ्चिका

वक्रता आणि सूक्ष्मता यांना प्राप्त करते

तुत्था

छोटी असते कफ आदिचा नाश करते

त्रिपुटा

याचे तीन पुट- पड असतात

त्रुटिः

यामुळे कफ आदिचा नाश होतो. याचे उत्पत्ती स्थान कर्नाटक मलाबार आहे.

उपयुक्त अंग फळ आहे. द्राविड प्रदेशामध्ये ही खूप होते यामुळे याला द्राविडी असे नाव दिले गेले आहे आज काल छोटी वेलची उत्पत्ती कर्नाटक आणि मलबार च्याकडे होते

स्व. कतोभट्टजी लिहितात की याचे रोप अक्कलवेर याच्यासारखे असते याची फुल पांढरी आणि लाल तसेच सुगंध युक्त असतात. याचे बीज रंग काळे आणि रसदार असतात खाल्ल्यानंतर बीज मधुर आणि शीतल लागतात परंतु वेलची अच्छी आणि गुणवाली असते मोठी विलायचीची सुगंधी छोट्या विलायची पेक्षा कमी असते.

मोठी विलायची चवीला कडू आणि शितल असते मोठी इलायची नेपाळ कडे होते

वेलचीच्या रोपाचे पुष्प हे मुळाच्या जवळ मिळतात आणि फळ सुद्धा मुळाच्या जवळच उत्पन्न होतात वेलचीसाठी खाद्य आणि जल खूप लागते मलबार कडे बगीचा मध्ये वेलचीची शेती केली जाते

उपयोग

सुश्रुत यांच्या मते, मूत्रकृच्छ मध्ये आवळयाच्या रसासोबत एला चूर्ण द्यावे

उदावर्तमध्ये मद्य सोबत एला चूर्ण द्यावे

बंगाल कडे औषधींमध्ये मोठी वेलची चा उपयोग होतो आसाम नेपाळ कडे हे खूप होते

गंगाधर कविराज एला पृथ्वीला सूक्ष्मैला म्हणतात

पीपल्यायादी गण मध्ये आणि एलादिगण मध्ये एलाचा उल्लेख आहे

रक्त मोक्षणसाठी शिरा छेदन केल्यानंतर सुद्धा रक्त निघाले नाही तर त्या स्थानावर ज्या द्रव्यांना घासण्याचा आदेश आहे त्यामध्ये एला सुद्धा आहे

अंजन मध्ये सुद्धा अन्यद्रव्यांच्या सोबत एलाची योजना केली आहे

नव्य मत नुसार, एला पाचक उष्ण आणि सुगंधित आहे पानाच्या मसाल्यासोबत याचा मुक्तहस्ताने उपयोग केला जातो.

सूचना

मसाले आरोग्यासाठी अत्यंत फायद्याचे आणि औषधी गुणधर्मांनी युक्त असले तरीही त्याचा वापर योग्य प्रमाणात करणे आवश्यक आहे अन्यथा अधिक प्रमाणात मसाल्यांचे सेवन आरोग्यावर गंभीर हानिकारक परिणाम करतात.

संदर्भसुची

- वैद्य बाप्पालाल, निघण्टु आदर्श पूर्वार्ध, चौखम्मा भारती अकादमी, दिल्ली.
- वैद्य बाप्पालाल,निघण्टु आदर्श उत्तरार्ध, चौखम्मा भारती अकादमी, दिल्ली.
- https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128131480000293
- https://scholar.google.com/citations?user=7-mYaowAAAAJ&hl=en&oi=sra
- https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2156587216671392