



अर्चना महाजन, डॉ. दत्तात्रय सोनवणे

पावसाळ्यात सहज व निसर्गतःच उगवणाऱ्या वनस्पती म्हणजे रानभाज्या होय. या वनस्पतींमध्ये खनिजे, महत्त्वाची मूलद्रव्ये तसेच अत्यंत उपयोगी रसायने असे घटक आढळतात. यात अनेक औषधी गुणधर्मही असतात. हंगामामध्ये या भाज्यांचा आहारात अवश्य उपयोग करायला हवा. मात्र त्यासाठी प्रत्येक रानभाजीची असलेली विशिष्ट ओळख माहिती असणे अत्यंत आवश्यक आहे.

रानभाज्यांची ओळख अन् आरोग्यदायी फायदे

आंबट, रुचकर आंबुशी

आंबुशी या वनस्पतीला आंबुटी, आंबोती, चांगेरी अशी स्थानिक नावे आहेत. पावसाळ्यात रस्त्याच्या कडेला आंबुशी ही नाजूक वनस्पती हमखास उगवलेली दिसते. आंबट चवीमुळेच जेवणाची रुची वाढविण्यासाठी या भाजीचा उपयोग केला जातो. मात्र या भाजीचे सेवन करण्यापूर्वी तिला चांगले उकडून शिजवून घ्यावे आणि त्यानंतरच आहारात ठराविक प्रमाणात समावेश करावा. कच्च्या स्वरूपात अजिबात सेवन करू नये.



फायदे

- आंबुशी गुणाने रूक्ष व उष्ण आहे. ही वनस्पती उत्तम भूकवर्धक आहे.
- ही पित्तशामक, दाहप्रशमन, रक्तसंप्राहक आहे.
- कफ, वात आणि मूळव्याध यात आंबुशी गुणकारी मानली जाते.
- ही वनस्पती आमांश, अतिसार, त्वचारोग यास उपयुक्त आहे.
- शरीरातील कफ व वातदोष वाढला असल्यास आंबुशीचा भाजीचा आहारात समावेश करावा.
- कफ व वातप्रधान अशा जुनाट त्वचाविकारात ही आंबुशीची भाजी उपयुक्त ठरते.
- अन्नपदार्थास आंबटपणा आणण्यासाठी, रुची वाढविण्यासाठी तसेच कुपचनामध्ये उपयुक्त ठरते.

काटेमाट

पावसाळ्यात पट्टीफ, ओसाड जमिनीवर, रस्त्यांच्या कडेस, शेतामध्ये सर्वत्र काटेमाट ही वनस्पती वाढलेली आढळते. काटेमाट शीतल, मूत्रजनन, संसर्गशक, च्वरशापक गुणधर्माची आहे. काटेमाटची मुळे ही औषधात वापरली जातात.



फायदे

- भूक वाढविणारी भाजी आहे.
- पित्तप्रकोप, रक्तविकार, श्वसननलिका दाह, मूळव्याध, श्वेतप्रदर या विकारांवर काटेमाट गुणकारी आहे.
- इसब या त्वचारोगात दाह कमी करण्यासाठी काटेमाटाची पाने वाटून लेप लावला जातो.
- काटेमाटाची पाने व मुळ्या ठकवून लहान मुलांना विरंचक म्हणून दिल्या जातात. याने मूळ च्वरनाशक तसेच दुग्धवर्धक म्हणून वापरले जाते.
- काटेमाटाची कोवळी पाने व कोवळ्या फांद्या भाजी करण्यासाठी वापरली जातात. काटेमाटाची भाजी पीष्टिक असून, पचनास हलकी असते.
- गर्भवती मातांनी या भाजीचे सेवन करणे फायद्याचे मानले जाते.

टाकळा

टाकळा ही रोपवर्गीय वनस्पती आहे. या वनस्पतीला काही भागांत 'तरोटा' किंवा 'तरवटा' अशा स्थानिक नावांनी ओळखले जाते. ओसाड जमिनीवर, शेतीत, रस्त्यांच्या कडेने टाकळा ही वनस्पती उगवलेली आढळून येते. टाकळ्याच्या बिया भाजल्यानंतर कॉफीसारखा वास येतो.



फायदे

- टाकळ्याच्या पानांची भाजी उष्ण असल्याने शरीरातील वात व कफदोष कमी होण्यास मदत होते.
- इसब, अॅलर्जी, सोरायसिस, खरूज यांसारख्या त्वचाविकारांमध्ये ही वनस्पती गुणकारी मानली जाते.
- टाकळ्याची भाजी पचायला हलकी, तिखट, तुरट, पित्तकर असते.
- टाकळा सर्व प्रकारच्या त्वचा विकारांमध्ये वापरली जाते. त्वचा विकारांत पानांची भाजी देतात व बिया वाटून लेप लावला जातो.
- पित्त, हृदयविकार, श्वास, खोकला यामध्ये टाकळ्याच्या पानांचा रस मधातून दिला जातो. त्यामुळे आराम मिळतो.

गोखरू

गोखरू या वनस्पतीला सराटा, काटे गोखरू, लहान गोखरू, गोक्षुर अशा विविध नावांनी ओळखले जाते. उष्ण, कोरड्या, कमी पाऊस पडणाऱ्या प्रदेशात गोखरू ही वनस्पती उगवलेली दिसते. ही जमिनीवर पसरत वाढणारी रोपवर्गीय वनस्पती आहे. शेतात, ओसाड, पडीक जमिनीवर सर्वत्र आढळते. गोखरू हे तण असले, तरी ती महत्त्वाची औषधी वनस्पती आहे. या वनस्पतीला वर्षभर फुले व फळे येतात.



फायदे

- गोखरू हे शीतल असून, मूत्रपिंडास उत्तेजक आहे.
- गोखरूच्या फळांचा काढा संधिवातावर आणि मूत्राशयाच्या विकारावर उपयुक्त मानला जातो.
- मूतखडा झाला असल्यास, गोखरूच्या फळांचे चूर्ण मधात घालून दिले जाते. गोखरूची पाने व कोवळी खोडे भाजीसाठी वापरली जातात. यामुळे मूतखडा होण्याची शक्यता टाळण्यास मदत होते. कारण एकदा मूतखडा झाला, की वारंवार होत राहतो. हे टाळण्यासाठी गोखरूची भाजी उपयुक्त असल्याचे मानले जाते.
- कंबरदुखी, अंगदुखी यासाठी देखील गोखरूची भाजी गुणकारी आहे.

आघाडा

या वनस्पतीची मुळे, पाने, फुले, फळे (पंचांग) औषध निर्मितीमध्ये वापरली जातात.



फायदे

- ही वनस्पती भूक वाढवणारी असून वात, हृदयरोग, मूळव्याध, मूतखडा, पोटदुखी, अपचन इत्यादी विकारांत उपयुक्त आहे.
- जेवण्यापूर्वी आघाड्याचा काढा दिल्यास पाचक रस वाढतो, तर जेवणानंतर दिल्यास आम्लता कमी होते.
- यकृतावर आघाड्याची क्रिया फार हितावह असल्यामुळे यकृताच्या सर्व क्रिया सुधारतात.
- शरीरातील भेद कमी करण्यासाठी आघाड्याची कोरडो भाजी उपयुक्त आहे.
- दातदुखीमध्ये आघाड्याच्या पानांचा रस हिरड्यांवर चोळतात किंवा आघाड्याचा क्षार (रस काढल्यानंतर उरलेला चोथा) किडलेल्या दातांच्या दोळोत भरतात. त्यामुळे आराम मिळतो.
- आघाड्याच्या कोवळ्या पानांची भाजी केली जाते. ही भाजी पाचक असून, मूत्र विसर्जनास साफ होण्यासाठी उपयुक्त असते.
- आघाड्याच्या भाजीच्या सेवनाने हाडे मजबूत होतात.
- या भाजीमुळे मूळव्याधीच्या तक्रारी कमी होण्यास मदत होते.