



रानभाज्या आणि त्यांचे आयुर्वेदिक महत्व

डॉ. सीमा अतुल पांडे

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

प्रस्तावना

रानभाज्या खाण्यासाठी योग्य ऋतु म्हणजे पावसाळा कारण वाढती महागाई आणि दुषित पालेभाज्या यांमुळे भाजीची निवड करणे कठीण जाते. अशा वेळी रानभाज्यांचा आहारात समावेश करणे आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून योग्य आहे. अंबाडी, शेवगा, हादगा यांसारख्या भाज्या पौष्टिक, औषधी गुणधर्मांनी युक्त आणि करायला अगदी सोप्या आहेत. रानभाज्यांचा वापर आहारात शिजविलेली पातळ भाजी, सुकी भाजी, चटणी, सरबत यांसारख्या विविध स्वरूपात केला जाऊ शकतो. रानभाज्यांच्या योग्य आणि नियमित सेवनाने आहार आणि आरोग्य चांगले होऊ शकते.



प्रस्तुत संशोधन पेपरमध्ये वर्तमानकाळातील दुर्लक्षित रानभाज्या आणि त्यांचे आयुर्वेदिक दृष्टिकोनातून महत्व अधोरेखित केले आहे.

उद्दिष्टे

रानभाज्यांचे आहार आणि आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून महत्व लक्षात घेणे.

परिभाषा

रानात, शेताच्या बांध्यावर येणार्या वनस्पती ज्यांची शेती केली जात नाही किंवा विशेष काळजी घेतली जात नाही अशा वनस्पतींना रानभाज्या म्हणतात.

कांही औषधी रानभाज्या

अंबाडी रज्जूदात्री, अम्बालिका, माचिका, अंबष्ठा, अंबाडी, खाटी अंबाडी, अशा अनेक नावांनी ही भाजी ओळखली जाते. याचे उपयुक्त अंग पाने आणि बिया आहेत. आयुर्वेदानुसार, ही भाजी रस मध्ये आम्ल आणि कषाय आहे (म्हणजे आंबट आणि तुरट

आहे) कफ, कण्ठवेदना नष्ट करते. वात रोगांसाठी तसेच कफ नाश करणारी आहे. अंबालिका पानांची भाजी बनवली जाते पानांमध्ये आंबट असल्यामुळे भाजी स्वादिष्ट लागते. पित्त प्रकोप मध्ये ही अत्यंत हितावह आहे. अंबाडीच्या फुलांची चटणी करून खाल्ली जाते याला रक्ताम्बुषा असे म्हणतात

यातील आंबट फुलांच्या पानांमध्ये टार्टरिक आणि मॅलिक ऍसिड असतात. याचे सरबत स्वादिष्ट लागते

शेवगा शिग्रु, शोभांजन, कृष्णगंधा, अक्षीव,(सं) सहिंजना (हिं) सेकटो, सरगवो (गु) शेवगा शेगटा, (म) मोरिंगा ओलीफेरा(ले)

मधुशिग्रु

आयुर्वेदात शेवग्याची अनेक नावे आणि त्यामागचा अर्थ सांगितला आहे. जसे शेवग्याला

सौभांजन म्हणतात कारण याला खाल्ल्याने कडूपणामुळे तोंड पूर्ण विकृत होऊन जाते

शोभांजनः

आपल्या विशेष गुणांमुळे सुंदर फुलांच्या कारणाने जो शोभा प्रकट करतो त्याला शोभांजन

शिग्रु

तीक्ष्णता धारण करतो त्यामुळे शिग्रु म्हणतात

अक्षीव

मद किंवा कफ करत नाही त्यामुळे त्याला अक्षीव

तीक्ष्णगंधः

याचा गंध तीक्ष्ण असतो

मोचकः

अनेक रोगांपासून हा सोडवतो म्हणून हा मोचक आहे

याचे उपयुक्त अंग मूळ साल पाने फुलं फळ बीज आणि तेल आहे.

उपयोग

चरक यांच्या नुसार ग्रंथी विसर्पमध्ये शिग्रु ची साल पाण्यामध्ये घासून गरम करून लेप द्यावा. हिक्का (म्हणजे उचकी) आणि श्वास मध्ये याच्या पानांचा क्वाथ रोग्यांना पाजल्याने लाभ होतो. अश्मरी (म्हणजे किडनी स्टोन) आणि शर्करामध्ये याच्या सालीचा क्वाथ पाजल्याने हितकर आहे. तर सुश्रुत यांच्यानुसार कुष्ठक्षत मध्ये याचे तेल लावतात

प्लीहोदर मध्ये याचे क्वाथ पिप्पली सैधव आणि चित्रकछाल याच्यासोबत पाजल्याने प्लीहोदर दूर होतो. अपचनामध्ये याच्या बियांचे चूर्ण चे नस्य दिले जाते. वाग्भट यांच्या मते,

अपक्व विद्रधि (म्हणजे पस) मध्ये मधुशिग्रु (शेवगा) सोबत मध खाल्ल्याने पिल्याने आणि लेप उपयोगात आणल्याने अपक्व विद्रधी ठीक होते

नेत्रव्यथामध्ये वात पित्त कफ किंवा संनिपात पासून उत्पन्न नेत्र व्यथा मध्ये शेवगा पानांच्या रसात सारख्या मात्रेमध्ये मध टाकून डोळ्यांमध्ये टाकल्याने वेदनेचे शमन होते

हारीत यांच्यानुसार, सन्निपात ज्वरमध्ये रोग्याला संज्ञा रहित झाल्यानंतर त्याच्या नाकामध्ये शेवगा मुळाचा रस आणि काळी मिरची चे चूर्ण टाकून नस्य दिल्याने तात्काळ संज्ञा पुन्हा प्राप्त होते. कफजन्यशूल मध्ये शिग्रु मुल क्वाथ मध्ये काळी मिरची यवक्षार आणि मध टाकून पिल्याने कफ वेदनापासून शांती मिळते. शिरःशूल या व्याधीमध्ये शिग्रु मुळाच्या रसामध्ये गुळ

मिसळून नस्य दिल्याने शिरोवेदना ठीक होते. तर अन्तर्विद्रधी या व्याधी मध्ये शरीराच्या आत मध्ये पस झाल्यास शेवग्याचे मूळ स्वच्छ धुऊन दगडावर पिसून कपड्यांनी गाळून रस काढावा या रसामध्ये मध मिसळून अंतर्विद्रधी झालेल्या रोग्याला पाजल्याने रोग नष्ट होते. कर्णशूल मध्ये शेवगा मुळाच्या रसामध्ये मध, तेल, सैंधव इत्यादी टाकून कानामध्ये टाकल्याने ठीक होतो. बंगसेन यांच्यानुसार कृमी मध्ये शेवग्याच्या क्वाथ मध्ये मध टाकून पिल्याने कृमी दूर होतात. वात रक्त मध्ये शेवगा आणि वरूण यांच्या मूळ त्वचेचे चूर्ण बनवून खट्टी कांजी मध्ये घासून लेप तयार केल्याने वात रोग नष्ट होतो याला शंकेचे कोणतेही स्थान नाही कारण हा सिद्धयोग आहे. उरोग्रह या व्याधीमध्ये शेवग्याच्या मुळाच्या क्वाथ मध्ये हिंग टाकून गरम करून पिल्याने उरोग्रह दूर होते. दद्रु या व्याधीमध्ये (दद्रु एक रोग आहे यामध्ये शरीराच्या रक्त स्नायू आणि लसिका यामध्ये विषाक्त घटक तयार होतात) शेवग्याच्या मुळाची त्वचा घासून लेप केल्याने दद्रु ठीक होतो. नवीन नेत्र प्रकोप मध्ये शेवग्याच्या मुळाच्या रसामध्ये मध टाकून डोळ्यात टाकल्याने नवीन नेत्र प्रकोप चे शमन होते. प्रतीश्याय मध्ये (प्रतीश्याय म्हणजे सायनस) शेवग्याच्या मुळाची त्वचा तूप आणि तेल यांना मिसळून घेतल्याने प्रतिशाय कास आणि हिक्का रोग ठीक होतात. सर्व नेत्र रोगांमध्ये शेवग्याच्या पानांची रसक्रिया ताम्रपात्रवर घासून त्याला तुपात धुपित करून डोळ्यांमध्ये लावल्याने वेदना सूज दाह इत्यादी डोळ्याचे रोग ठीक होतात. स्नायुक रोग मध्ये

स्नायुक रोग म्हणजे स्नायू दुर्बलता. शेवग्याचे मूळ पान कांजी तसेच सैंधव सोबत घासून लावल्याने स्नायुक रोग ठीक होतो. वैद्य मनोरमा यांच्या मते, सद्योव्रण मध्ये (सद्योव्रण म्हणजे नुकतीच झालेली जखम किंवा व्रण) शेवग्याची पानं आणि तीळ यांच्या कल्क मध्ये थोडेसे तूप मिसळून बांधावे. मसूरीका या व्याधीमध्ये शेवग्याच्या पानांचा रस आणि सर्ज रस यांना मिसळून संपूर्ण शरीरावर याचा लेप केल्याने मसूरीका रोग होत नाही. शारंगधर यांच्या मते, अंतर विद्रधिमध्ये (म्हणजे शरीराच्या आत मध्ये पस होणे) यामध्ये शेवग्याच्या मुळाच्या क्वाथ मध्ये हिंग सैंधव टाकून पाजवावे. श्लेष्माभिष्यंद मध्ये (म्हणजे डोळे येणे) शेवग्याच्या पानांचा कल्क कपड्यांमध्ये ठेवून डोळ्यांवर बांधल्याने डोळे येणे हा रोग दूर होतो

अतिनिद्रा मध्ये शेवग्याचे बीज नीलकमल आणि नाग केसर यांना समभाग घेऊन बारिक करून वर्तिका बनवून घ्यावी अतिनिद्रा रोगांमध्ये या वर्तिकाचे अंजन घालावे.

शेवग्याच्या शेंगाचा कढी मध्ये उपयोग करतात मधुर शेंगांचा शेवगा मधुशिग्रु म्हणतात यामध्ये जीवनसत्व अ ची मात्रा अधिक असते. डॉक्टर मुईदीन शरीफ म्हणतात की प्रत्येक चिकित्सालयाच्या जवळ याचा वृक्ष लावणे आवश्यक आहे. नव्यमत नुसार शिग्रुमुल बालकांमधील यकृत वृद्धीमध्ये फफोला (फफोला म्हणजे जळल्यावर त्वचेवर जसे छाले येतात तसा) साठी उपयुक्त आहे तसेच यांनी गर्भपात करण्याचा गुण सुद्धा विद्यमान आहे (डब्ल्यू फोरसीथ दिनाजपुर) ग्रंथींची सूज यावर याचा लेप करावा. शेवग्याचे फुल उष्ण, रुक्ष आणि बलवर्धक असतात आणि प्रतीश्याय (म्हणजे सायनस मध्ये) उपयोगी असतात (सिद्धिल सर्जन डी. बसू फरीदपूर) शेवग्याची पानं लसूण हळद मीठ आणि काळी मिरची यांच्यासोबत पिसून कुत्रा चावला त्या जागी लावतात किंवा पिण्यासाठी देतात पाच सहा दिवसांमध्ये यामुळे सूज ताप कमी होते आणि व्रणरोपण होते (सर्जन मेजर थॉमसन मद्रास) शिग्रु पुष्प (म्हणजे शेवग्याची फुलं) दुधासोबत उकळून पिल्याने वाजीकर होते (सर्जन टी आर मुदलियार चींगलपट)

गुण

शेवगा आक्षेप निवारक उष्ण कफ दूर करणारा आणि मूत्रल आहे याची मूळ त्वचेवर लावल्याने अत्यंत दाहक प्रभाव होतो

अंतर्विद्रधी अश्मरी (म्हणजे खडा) अपतानक अपस्मार इत्यादींमध्ये याचा क्वाथ हिंग सैधव इत्यादी सोबत दिल्याने लाभदायक असतो पक्षाघात आमवात उदर कफ गुल्म यकृत इत्यादी रोगांमध्ये हा क्वाथ उपयोगी असतो

मूत्रल गुणामुळे हा मूत्रकृच्छ्र मध्ये उपयोगी आहे याच्या शेंगा कृमी दूर करतात. याच्या बीयां पासून तेल निघते हे तेल उष्ण आणि उत्तेजक असल्याने संधिवात तसेच अन्य वाताजन्य वेदन मध्ये लावले जाते. याची साल दाहक आहे जिन्यासोबत मिसळून दात आणि हिरड्यांवर लावल्याने दंतशूल ठीक होतो. फिरंगरोगजन्य वातरक्त किंवा व्रणशोथ आदि यामध्ये सुद्धा लावतात. गलक्षत मध्ये याचे गरारे (म्हणजे गुळण्या) उपयोगी असतात. याची साल गर्भपात करण्यासाठी उपयोगी मानली जाते. यकृताच्या रुग्णांमध्ये याचे मूळ किंवा याची त्वचा वरून त्वचा आणि पुनर्नवा याचा क्वाथ अतिशय उपयोगी आहे. यकृत रोगांमध्ये हा प्रिय योग आहे (श्री जा ग वैद्य)

शेवग्याच्या बियांपासून तेल निघते हे तेल बेन तेल नावाने ओळखले जाते तेल काढल्यानंतर जे खाली अवशिष्ट उरते ते कृषी विभागासाठी उत्तम खत आहे.

शेवग्याच्या सालीमध्ये दोन अल्कलाइड आहेत मोरिंगीन आणि मोरिंगीनीन

मोरिंगीनीन चा प्रभाव हा मध्यवर्ती नाडी तंत्रवर होतो यामुळे ब्लड प्रेशर हृदयाची गती वाढते आणि रक्त स्थानकांचा संकोच होतो याच्या सालीमध्ये उडणशील तेल असते याच्या मुळामध्ये स्पायरोचीन नावाचा अल्कोलाईट मिळते आणि हे अल्कोहोलची अधिक मात्रा दिल्यामुळे वागस नर्वला क्रियाहीन बनवते. शेवग्याच्या पानांच्या रसामध्ये अतिक्रियाशील अँटीबॅक्टेरियल प्रॉपर्टी ची विद्यमानता सिद्ध झालेली आहे

हदगा

अगस्त्यः अगस्तिः मुनीद्रुमः वक्रपुष्पः बंगसेन(सं) हतिया अगस्तिया अगथिया (हिं) अगथियो (गु) अगस्ता हदगा अशा अनेक नावांनी हदगा ही भाजी ओळखली जाते. या भाजीला दिलेल्या नावावरून त्याची विशेषता स्पष्ट होते.

अगस्त्यः

अगस्ती ऋषींना प्रिय असल्यामुळे याला अगस्त्यः असे नाव प्रसिद्ध झाले

मुनीद्रुमः

अगस्ती मुनींना अतिशय प्रिय होता

वंगसेन

याची फुलं समूहवंग कलई सारखा शुभ्र असतो

याचे उपयुक्त अंग मूळ पाने फुले त्वचा याचा रस कषाय तिक्त आहे. वीर्य-शीत आहे तर विपाक कटू आहे आयुर्वेदात याचे वर्णन खालीलप्रकारे दिसून येते. भारतामध्ये सर्व उद्यानामध्ये अगस्त्य वृक्ष असतात राजनिघटूकार यांनी याचे पुढीलप्रकारे चार प्रकार सांगितले आहेत पांढऱ्या फुलांचा हदगा, पिवळ्या फुलांचा हदगा, लाल फुलांचा हदगा आणि काळा फुलांचा हदगा. सध्या फक्त पांढऱ्या फुलांचा हदगा उपलब्ध आहे क्वचित लाल फुलांचा दृष्टीला येतो याच्या फुलांची भाजी खूप स्वादिष्ट बनते

कढीमध्ये सुद्धा याच्या फुलांचा उपयोग केला जातो. : अगस्त्य नक्षत्राचा उदय झाल्यावर याच्या फुलांचा उदय होतो त्यामुळे याला अगस्त्य किंवा मुनीद्रुम असे नाव प्रसिद्ध झाले. हा वृक्ष हा कमी जगतो फुलं असल्यामुळे याची शोभा दर्शनीय असते

वाग्भट यांच्या नुसार, रतौंधी(रातांधळेपणा) या समस्येमध्ये हादग्याचे पानं तुपामध्ये शिजवून सेवन करावी. तर अपस्मार या व्याधीमध्ये, हदग्याचे पानं मरीच आणि गोमूत्र सोबत बारिक करून त्याचे नस्य दिल्याने अपस्मार नष्ट होतो. बालकांच्या अपस्मार मध्ये हादग्याच्या पानांचा रस काळी मिरचीचे चूर्ण सोबत दिल्याने लाभ होतो. भावप्रकाश यांच्या मते, वातरक्त मध्ये हादग्याच्या फुलांचे चूर्ण म्हशीच्या दुधामध्ये हे दही बनवून त्यापासून काढलेले लोणी चा लेप केल्याने त्वचा स्वच्छ होते. नव्य मतनुसार हदग्याचे मूळ कफ दूर करते त्वचा कषाय आहे आणि बलकारक आहे पान आणि फुलांचा रस नस्यरूपामध्ये घेतल्याने प्रतिश्याय हरण करतो तसेच शिरो रोग दूर करतो. मसूरीका या व्याधीमध्ये हादग्याच्या त्वचेचा क्वाथ दिला जातो(टी एन मुखर्जी) डॉक्टर बोनाबिया यांच्या मते, मार मुच आदि वर याच्या पानांचा पोल्टीश अतिशय परिचित औषधी आहेत. डोळ्यांसमोर अंधारी येत असेल तर हदग्याच्या फुलांचा रस टाकल्याने ती दूर होते (मुरे) इंडियन मेडिसिनल प्लांट्स

सूचना

- रानभाज्या विकत घेताना स्थानिक आणि जाणकार लोकांकडूनच विकत घ्याव्या.
- रानभाज्यांमध्ये कांही विषारी पदार्थ असणार्या भाज्या मिसळलेल्या असु शकतात. त्यामुळे भाजी नेमकी कोणती हे ओळखु आले नाही तर संसर्गाचा धोका वाढतो.
- या भाज्या करताना मीठ घालून उकळून घ्याव्या.
- रानभाज्यांमध्ये फार मसाले किंवा खुप जास्त तेल घालण्याची गरज नसते.
- वाफवून केलेल्या सुक्या भाज्या,पातळ भाज्या स्वादिष्ट लागतात.
- रानभाज्या करताना डाळींचा वापर केला जसे मुगडाळ, मसुरडाळ तर भाजीचा स्वाद वाढतो आणि पोषणमुल्यही वाढते.

संदर्भसुची

- वैद्य बाप्पालाल, निघण्टु आदर्श पूर्वार्ध, चौखम्मा भारती अकादमी, दिल्ली.
- वैद्य बाप्पालाल, निघण्टु आदर्श उत्तरार्ध, चौखम्मा भारती अकादमी, दिल्ली.
- Razis, A. F. A., Ibrahim, M. D., & Kntayya, S. B., Health benefits of Moringa oleifera, *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 2014
- Anwar, F., Latif, S., Ashraf, M., & Gilani, A. H., Moringa oleifera: A food plant with multiple medicinal uses, *Phytotherapy Research*, 2007