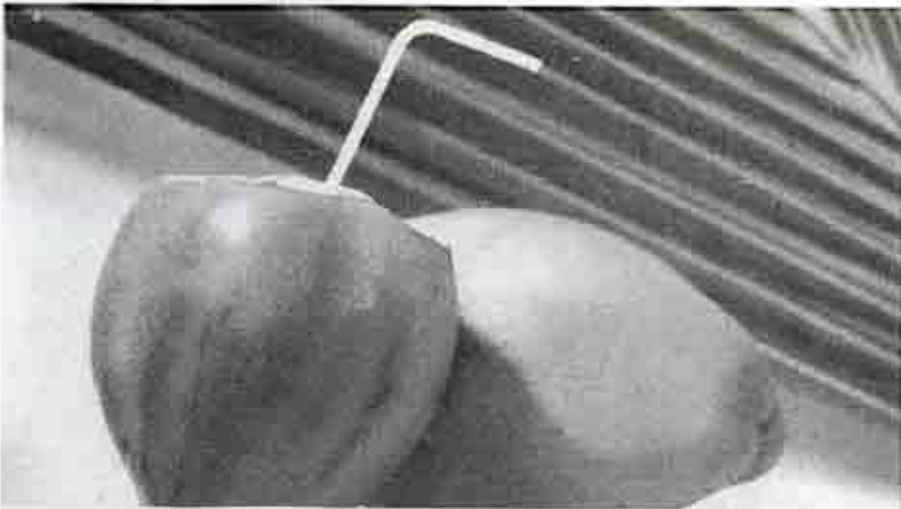


# അമൃതിന് തുല്യമായ കരിക്ക്

പ്രകൃതി നമുക്ക് കനിഞ്ഞു നൽകിയ വരദാനമാണ് ഇളനീർ. കരിക്ക് വെള്ളം മലയാളികളുടെ അതിഥി സൽക്കാര പാനീയമാണ്. ഏറെ മധുരവും, ശീതളവുമായ കരിക്കിൻ വെള്ളം ദാഹശമനത്തിന് ഉത്തമവും പോഷക പ്രദാനവും നമ്മെ ബാധിക്കുന്ന നിരവധി രോഗങ്ങൾക്ക് ഒരുത്തമ ശമനഘടകവും പോലെ ഉപകരിക്കുന്നതുമാണ്. നിരവധി ആയുർവ്വേദ കൃത്യങ്ങളിൽ കരിക്കിൻ വെള്ളം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. കരിക്കിൻ വെള്ളം അമൃതിന് തുല്യമാണെന്നാണ് പഴമക്കാരുടെ വിശ്വാസം. മറ്റ് ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒന്നും കഴിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത രോഗാവസ്ഥകളിൽ കരിക്കിൻ വെള്ളം ഒരു ദിവ്യഘടകമായി ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു. അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ ഗ്ലൂക്കോസ് തുടങ്ങിയ പരിഹാര ലായനികൾ കിട്ടാതെ വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ജലാംശ നില നിലനിൽക്കുന്നതിന് കരിക്കിൻ വെള്ളം ഏറെ ഫലപ്രദമാണെന്ന് നിരവധി വൈദ്യപഠനങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച്

വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. മുത്രസംബന്ധമായ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ഒരുത്തമ പ്രതിവിധിയാണ് കരിക്കിൻ വെള്ളം എന്ന കാര്യം നമ്മിൽ എത്ര പേർക്കറിയാം. കരിക്കിൻ വെള്ളം വൃക്കകളിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മൂത്ര വിസർജ്ജനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. കൂടലിലെ കൃമികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിനുള്ള കഴിവ് അപാരമാണ് എന്ന

വൈദ്യശാസ്ത്ര വിശകലനം വിസ്മരിക്കാതിരിക്കുക. മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങളൊന്നും ഫലിക്കാത്ത ഛർദ്ദിയും കരിക്കിൻ വെള്ളം ശമിപ്പിക്കും. അതിസാരവും നിർജ്ജലീകരണം കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദിയും ശമിപ്പിക്കാനും കരിക്കിൻ വെള്ളം ഉത്തമം തന്നെയാണ്. കരിക്കിൻ വെള്ളം ക്ഷാരാംശം കൂടതലുള്ള പാനീയമാകയാൽ പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് ബോധക്ഷയ



മുണ്ടാകുമ്പോൾ കരിക്കിൻ വെള്ളം കഴിക്കാൻ കൊടുത്താൽ വളരെ വേഗം ആശ്വാസം കിട്ടും. ധാതുലവണങ്ങൾ കാരണമുണ്ടാകുന്ന ശരീരത്തിലെ വിഷബാധ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനും കരിക്കിൻ വെള്ളം പ്രയോജന പ്രദമാണ്. അതുപോലെ ശയ്യാവലംബരായ രോഗികൾക്ക് കരിക്കിൻ വെള്ളം കൊടുക്കുന്നത് കൊണ്ട് മരുന്നുകൾ എളുപ്പത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിനും രക്തത്തിൽ അലിഞ്ഞ് മരുന്നുകളുടെ സാന്ദ്രീകരണം പരമാവധി സഹായിക്കും. അതിനാൽ ദീർഘനാൾ ചികിത്സകൂടാതെ തന്നെ രോഗി രോഗവിമുക്തനാകുന്നു. കൂടാതെ മൂത്ര വിസർജ്ജനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും സൾഫാഡ്രിസ്റ്റും മറ്റും രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് എളുപ്പം നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

കരിക്കിന്റെ ഉള്ളിലെ കാമ്പ് ഏറെ പോഷക മേന്മ നിറഞ്ഞതും ദാഹശമനകവും ശീതകവുമാകുന്നു. കരിക്കിന്റെ കാമ്പ് എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നത് കൊണ്ട് ശിശുക്കൾക്കും ഇത് കഴിക്കാം. നിക്കോബറികൾ മുലപ്പാൽ കൂടാതെ നവജാത ശിശുവിന് കൊടുക്കുന്ന ആദ്യത്തെ ആഹാരം

എത്രയും വിളവ് കുറഞ്ഞ കരിക്കിന്റെ വഴുക്കലാണ്. മുഖക്കുരു, മുഖത്ത് ചുളിവ് വീഴുന്നത് എന്നിവയ്ക്കും കരിക്കിന്റെ വഴുക്കൻ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

പാലിനു പകരം ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ആഹാരമെന്ന നിലയിൽ കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ നന്നായി പഴുത്ത നേത്രപ്പഴം ഉടച്ച് ചേർത്ത് കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. മുത്ര തടസ്സം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ ഏലത്തിൽ പൊടിച്ച് സേവിക്കുന്നത് രോഗശമനം കൈവരുത്തും. മലവും മൂത്രവും പകാതെ വരുമ്പോൾ ചെന്തെങ്ങിന്റെ ഇളനീർ പൊട്ടാതെ ചെത്തി വെള്ളത്തിലിറക്കി ചുവക്കുന്നത് വരെ പുഴുങ്ങി ഉരി വെള്ളമെടുത്ത് 5 ഗ്രാം ഏലത്തിൽ പൊടിച്ച് സേവിക്കുന്നതും ഗുണപ്രദമാണ്. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ നാരങ്ങാ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് കോളറയ്ക്ക് ഉത്തമമായ പ്രതിവിധിയാണ്.



വിരമേൽപ്പോട്ട് കയറുമ്പോൾ കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദിയ്ക്കും ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. വാഴപ്പിണ്ടിയുടെ നാരും കരിക്കിൻ വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് കഴിക്കു

ന്നത് അപസ്മാരം, ചുഴലി ദീനം ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് ശമനം വരുത്തും. അത് പോലെ കരിമ്പിൽ നാരും നാരങ്ങാ നീരും ഇഞ്ചി നീരും കരിക്കിൻ വെള്ളവും യോജിപ്പിച്ച് കുടിക്കുന്നത് മുത്രതടസ്സം, ഗൊണേറിയ, പിത്യൂഷ ഗ്രന്ഥിയുടെ വീക്കം, സന്ധിവാതം, വൃക്കയുടെ വീക്കം എന്നീ രോഗമുള്ളവർക്ക് ഗുണപ്രദമാണ്. ഓറഞ്ച് നീരും കരിക്കിൻ വെള്ളവും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് മുത്രത്തിൽ ഉയർന്ന അമ്ലത കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വേദനയോടു കൂടിയ മൂത്ര വിസർജ്ജനം, വൃക്കകളുടെ വീക്കം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഒരുത്തമ ശമനഘടകം പോലെ ഉപകരിക്കും. കരിക്ക് ചെത്തി അതിന്റെ മൂലം തുരന്ന് അതിനുള്ളിൽ അവില്യം ചുമന്നുള്ളിയും ചതച്ചിട്ട് ഒരു ദിവസം കെട്ടി പിറ്റേന്ന് രോഗിക്ക് കഴിക്കാൻ കൊടുത്താൽ ചിക്കൻ പോക്സ് മുഴുവൻ അകത്ത് നിന്ന് പുറത്തേക്ക് വരും.

ഒരു കരിക്ക് വെട്ടി അതിലെ പകുതി വെള്ളം മാറ്റി ചുവന്നുള്ളിയും മുന്തിരിയും അവില്യം കൂടിയിട്ട് നിറച്ച് അടച്ച് സൂക്ഷിച്ച് അതിരാവിലെ അത് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് മുത്രച്ഛിന്നം തൽസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും നല്ലതാണ്. കരിക്ക് തുരന്ന് ഒരു പിടി പച്ചരി അതിലിട്ട് പുളിക്കുന്നത് വരെ വച്ച ശേഷം എടുത്ത് അരച്ച് തേക്കുന്നത് മുഖക്കുരു, എക്സീമ, തൊലിയിലെ നിറമാറ്റം, കൈകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിളർച്ച, ചൊറിച്ചിൽ എന്നിവയ്ക്ക് പ്രതിവിധിയാണ്.

എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്തതാണ് പ്രകൃതി മനുഷ്യന് കനിഞ്ഞ് നൽകിയിട്ടുള്ള ഈ ദിവ്യ പാനീയത്തിന്റെ ശക്തി എന്ന വസ്തുത എന്നും ഓർമ്മയിൽ കൊള്ളുക.

(അവലംബം - കേരള സഞ്ചാരി)