





# आरोग्य



## १२ महिने फायद्याचे फळ म्हणजे कोकम

**को** कमचा उपयोग खूप पूर्वीपासून आहारीय पदार्थाबोरवरच औषधी म्हणूनही करतात. आमटी, भाजीत याचा उपयोग केला जातो. तर अनेक आजार बरे करण्यासाठी औषध म्हणूनही याचा वापर केला जातो. कोकमला मराठीत आमसूल तर संस्कृतमध्ये सारामल, इंग्रीजीमध्ये कोकम तर शास्त्रीय भाषेत गार्सिनिया इंडिकाया नावाने ओळखले जाऊन कोकम ही वनस्पती गिफेकी या कुळातील आहे. याची झाडे केरळ, कर्नाटक व कोकणमध्ये पुष्कळ प्रमाणात असतात. याचे फळ जांभळत लाल रंगाचे असते. हे फळ सुकल्यानंतरच त्याचा कोकम किंवा आमसूल म्हणून वापर करतात. याचे फळांचा रस काढून त्याचे सरबत, सोलकडी बनविली जाते. कोकमच्या वीमधून तेलही काढले जाते. हेच

तेल खाण्यासाठी व औषध

म्हणूनही वापरतात.

### औषधी गुणधर्म

कोकममध्ये लोह, कॅल्शिअम, फॉस्फरस, प्रथिने, तंत्रमूय पदार्थ व कीवनसत्त्व विपुल प्रमाणात असते. आयुर्वेदानुसार कोकम हे रक्तपित्तशामक, दीपक, पाचक व ग्राही गुणधर्मचे आहे. कोकमची साल स्तंभन कार्य करते तर बीयांचे तेल स्तंभन व ब्रणीपक आहे.

### कोकमाचा उपयोग

१) चरकाचार्याच्या मते विचेपेक्षा कोकम ही जास्त औषधी गुणधर्मयुक्त व शरीरास गुणकारी वीमधून तेलही काढले जाते. हेच

आमलपित्त, दाह, तृष्णा, उज्जतेचे विकार दूर होतात.

२) कोकमचा कल्क, नारळाचे दूध, कोथिबीर व थोडे ताक एक त्र करून त्याची सोलकडी बनवून जेवणासोबत प्यावी. यामुळे वेतलेल्या अन्नांचे पचन व्यवस्थित होते.

३) अतिसार, संग्रहिणी आणि रक्ताचे उलाबू हे पोटात मुडा येऊन त्याचे ग्राही गुणधर्मचे आहे. कोकमची साल स्तंभन कार्य करते तर बीयांचे तेल स्तंभन व ब्रणीपक आहे.

४) अंगावर पित्त उठले असल्यास कोकमचा कल्क संपूर्ण अंगास लावावा.

५) पोटात कळ येऊन आव उपयोग मदत होते.

६) अंगावर पित्त उठले असल्यास कोकमचा कल्क संपूर्ण अंगास लावावा.

७) पोटात कळ येऊन आव उपयोग मदत होते.

८) अंगावर पित्त उठले असल्यास कोकमचा कल्क तरंगे विकार, वात व कफ विकार दूर करणारे आहे. ताज्या अंजीरामध्ये पोषक घटक जास्त प्रमाणात मिळतात, तर सुक्या अंजीराच्या सेवनाने पोषक घटक जास्त प्रमाणात मिळतात. जाणून घेऊयात अंजीर खाण्याचे फायदे :

१) अंजीर पित्त विकार, रक्त विकार, वात व कफ विकार दूर करणारे आहे. ताज्या अंजीरामध्ये पोषक घटक जास्त प्रमाणात असतात, तर सुक्या अंजीरामध्ये अनेक प्रकाराचे उपयोगी क्षास आणि जीवनसत्त्व असतात.

२) अंजीरात लोह घटक अधिक असतो. यामुळे आमाशय जास्त क्रियाशील बनते; त्यामुळे भूक फार लागते म्हणूनच रक्तक्षय (अनिमिया) या आजारामध्ये अंजीर सेवन करावे. अंजीरामुळे रक्ताचे प्रमाण प्राकृत गाहण्यास मदत होते.

३) कच्च्या अंजीराची जरी, मोहरी, कोथिबीर घालन तीव्री करावी. यामुळे शरीरातील 'अ' जीवनसत्त्व व लोह यांचे

पडते अंजीरामध्ये दोन ते तीन अंजीर ग्राही घेऊन देणे जास्त असतात.

४) केसांना मेहंदी लावण्याचे १ फायदे

बदलत्या काळानुसार तरुणीचा फैलासेन्देखील बदलत जातो. त्यामुळे बाजारात कोणताही नवा ट्रेण्ड आला की तरुणी तो फॉलो करण्याच्या मागे जाते.

५) यामध्येच सध्या केस हायलाइट करणे किंवा केसांना कलर करणे याचा ट्रेण्ड असल्याचं दिसून घेणे. मात्र या ट्रेण्ड फॉलो करण्याच्या नादात बन्याच वेळा केसांना हासी पोहोचताना दिसते. कारण केसांसाठी वापरण्यात येणाऱ्या रंगांमध्ये अनेक हानीकारक केमिकल्स असतात. मात्र याला पर्याय म्हणून आजही अनेक जण मेहंदी लावतात. बाजारात केसांना लावण्यासाठी काळी किंवा लाल अशा दोन पर्यायांची मेहंदी उपलब्ध असल्याचं पाहयला मिळत. विशेष म्हणजे यामुळे केसांना कोणताही अपाय होत नमून त्यामुळे केसांना फायदाच मिळतो. त्यामुळे केसांना मेहंदी लावण्याचे फायदे कोणते

६) केसांची वापर केसांना मेहंदी लावण्याचे फायदे

१. पांढऱ्या केसांना नवीन रंग घेतो. काळी मेहंदी वापरली तर केस नैसर्जिकरित्या काळे असल्याप्रमाणे वाटतात.

२. केसांचं आरोग्य सुधारतं.

३. केसांना चकाकी घेतो.

४. केसांचा पोत सुधारतो आणि ते मऊ होतात.

५. केस अकाळी पांढरे होण्याचं प्रमाण कमी होतं.

६. कोंडा होण्याची समस्या घेतो.

७. केसांची वापर केसांना मेहंदी लावू घेतो.

८. नैसर्जिकरित्या तयार करण्यात आल्यामुळे केसांना हासी पोहोचत नाही.

९. डोके शांत राहत.

१०. मेहंदीचा वापर कोणी करू नये.

११. सतत डोकेदुखीने त्रस्त असल्याचांनी

१२. सर्दी, पडसं, ताप असल्यास मेहंदी लावू घेतो.

१३. यकृत ताच्या सर्व विकारांमध्ये कारल्याचा रस फायदेशीर असतो.

१४. केसांना वेळाच लावावी.

१५. केसांना वेळाच लावावी.

१६. केसांना वेळाच लावावी.

१७. केसांना वेळाच लावावी.

१८. केसांना वेळाच लावावी.

१९. केसांना वेळाच लावावी.

२०. केसांना वेळाच लावावी.

२१. केसांना वेळाच लावावी.

२२. केसांना वेळाच लावावी.

२३. केसांना वेळाच लावावी.

२४. केसांना वेळाच लावावी.

२५. केसांना वेळाच लावावी.

२६. केसांना वेळाच लावावी.

२७. केसांना वेळाच लावावी.

२८. केसांना वेळाच लावावी.

२९. केसांना वेळाच लावावी.

३०. केसांना वेळाच लावावी.

३१. केसांना वेळाच लावावी.

३२. केसांना वेळाच लावावी.

३३. केसांना वेळाच लावावी.

३४. केसांना वेळाच लावावी.

३५. केसांना वेळाच लावावी.

३६. केसांना वेळाच लावावी.

३७. केसांना वेळाच लावावी.

३८. केसांना वेळाच लावावी.

३९. केसांना वेळाच लावावी.

४०. केसांना वेळाच लावावी.

४१. केसांना वेळाच लावावी.

४२. केसांना वेळाच लावावी.

४३. केसांना वेळाच लावावी.

४४. केसांना वेळाच लावावी.

४५. केसांना वेळाच लावावी.

४६. केसांना वेळाच लावावी.

४७. केसांना वेळाच लावावी.

४८. केसांना वेळाच लावावी.

४९. केसांना वेळाच लावावी.

५०. केसांना वेळाच लावावी.

५१. केसांना वेळाच लावावी.

५२. केसांना वेळाच लावावी.

५३. केसांना वेळाच लावावी.

५४. केसांना वेळाच लावावी.

५५. केसांना वेळाच लावावी.

५६. केसांना वेळाच लावावी.

५७. केसांना वेळाच लावावी.

५८. केसांना वेळाच लावावी.

५९

