ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು

ಖಾರ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ರುಚಿ ಕೊಡುವ ಇದನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಣಿಜ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಲಾಭ ತರುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಿದು.

ಶೀತ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ 'ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಕಷಾಯ ಕುಡಿ' ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮೊದಲ ಮದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶೀತ, ನೆಗಡಿಗೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ರಾಮಬಾಣ.

ಕರಿ ಮೆಣಸು, ಒಳ್ಳೆ ಮೆಣಸು, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಪೆಪ್ಪರ್... ಮುಂತಾದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಡಗೆ ಇರುವ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಖಾರ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಇದನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಣಿಜ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಲಾಭ ತರುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಿದು.

'ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅರಿವು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ, ಡಾ. ಪಳ್ಳತ್ತಡ್ಕ ಕೇಶವ ಭಟ್. ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಉಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

* ಐದಾರು ಕಾಳು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಅದರ ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.
* ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಒಂದು ಇಂಚು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಜ್ವರಕ್ಕೆ

* ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ 5–6 ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
* ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 8 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅಷ್ಟಮಾಂಶ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಮಲೇರಿಯಾದಂಥ ಜ್ವರವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಗರುಗ (ಭೃಂಗರಾಜ)ದ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 8 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದು ಒಂದು ಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೂ ಬತ್ತಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 2–3 ಚಮಚ ಕುಡಿದರೆ (ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ) ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನವೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಯ ರಸದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು.
* ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್