



ಸುವಾಸನೆಯ ಸೊಗದೆ ಬೇರು

■ ಡಾ. ಹರ್ಷಿತಾ ಎಂ.ಎಸ್.

ಸುಮಧುರವಾದ ಪರಿಮಳವಿರುವ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಕುಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗದವರಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದರ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರವು ತಂಪಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುವುದು. ಬರೀ ಪರಿಮಳ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಅಡಕವಾಗಿವೆ.

ನನ್ನಾರಿ ಬೇರು, ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು, ನಾಮದ ಬೇರು, ಹಾಲು ಬಳ್ಳಿ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಸಸ್ಯದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಹೆಮಿಡೆಸ್ಮಸ್ ಇಂಡಿಕಸ್. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾರಿವಾ, ಅನಂತಮೂಲ, ಆಸ್ಥೋಟಿ, ಗೋಪವಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನಾರಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಪೂರಿ, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ನರುನೀಂಡಿ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಲ್ಪರಿ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಸರಸಪರಿಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಈ ಬೇರಿಗಿದೆ.

ಸೊಗದೆ ಮೂಲತಃ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಸ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತದ ಗಂಗಾ ನದಿಯ ಬಯಲು, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ, ಅಸ್ಸಾಮ್, ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಡ್ಡ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆ ಬದುವಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ

ಹಾಲೊಸರುವಂತಹ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡ ಭಾಗವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಗೆಲ್ಲುಗಳು ಸಪೂರವಾಗಿ ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಹಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಬೇರುಗಳು ದೃಢವಾಗಿ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಅನಂತಮೂಲ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಬೇರುಗಳು ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳು ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಎಲೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ರೇಖೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ನಾಮದ ಬೇರು ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಇದರ

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ!

ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಅಪಾರ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಮೊಡವೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹುಳಿತೇಗು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಅಪಸ್ವಾರ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಳು ಮತ್ತು ಇಲಿ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಇದು ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಹೂಗಳು ಹಸಿರು ಮತ್ತು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಕ

ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಸಿರಪ್: 100 ಗ್ರಾಂ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ 400 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಪ್ಪ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಆದಿನ ನಂತರ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ 34 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. 3 ಚಮುಚ ಸಿರಪ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರವು ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಉರಿಮೂತ್ರಕ್ಕೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

- ಅರ್ಧ ಚಮುಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಒಂದು ಚಮುಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಅದೇ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.
- ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಕಜ್ಜೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.
- ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಣ್ಣರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ■