



## ಸಸ್ಯಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾಡೆ

ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ತೊಗಟೆ, ಬೇರು— ಹಿತ್ತಲ ಹೊನ್ನು ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ಔಷಧಮಯ.



ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೇಲಿ ಮೇಲೆ ಹಸುರು ಹಸುರಾದ, ವಿಳ್ಯದ ಎಲೆಗಳಂತಿರುವ ಬಳ್ಳಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೊಂಚಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಆದರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಕಂಡವು. ಈ ಬಳ್ಳಿ ಏನೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಅದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿ' ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು.

ಹಾಡೆ, ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿ, ಪಾಡಾವಳಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಸೈಕ್ಲಿಯಾ ಪೆಲ್ಟಾಟಾ' (Cyclea peltata). ತುಳುವಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಲ ಸಪ್ಪು, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಡ, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿ, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಾರಾ ಎಂದು ಹಾಡೆಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರಾವಳಿಯ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ತೋಟ, ಗದ್ದೆಗಳ ಬದುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿ ಮರ, ಗಿಡ, ಬೇಲಿಯನ್ನೋ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂವುಗಳು ನಸುಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತು ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಫೆಬ್ರುವರಿ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಹಸುರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟಿದ್ದು, ಕೊಂಚ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

### ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಹಾಡೆ ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಇದರ ಬೇರು, ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

- ಹಾಡೆ ಬೇರನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.
  - ಇದರ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
  - ಹಾಡೆ ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ವಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಡೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಹಿಂಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತಂಪಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
  - ಬೇರಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. 'ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ' ಎನ್ನುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರು, ಹಾಡೆಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
  - ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕುಡಿದರೆ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
  - ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳುವಿನಿಂದ ಕಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.
  - ಬಿರುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಬಂದರೆ ಹಾಡೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೇಗನೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
  - ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಡೆ ಬೇರು ಕಷಾಯ ಉತ್ತಮ ಮಧು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಡೆ ಬೇರನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
  - ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಡೆ ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಕಲಸಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲೇ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮದ್ದಿದೆ. ಕಾಣುವ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬಳಸುವ ಸಾವಧಾನ ಎರಡಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಿತ, ಹಿತ್ತಲಿಗೂ ಅಂದ.

■ ಯು. ಅನಂತ್  
ಚಿತ್ರ: ಆಶಾ ಚಂದ್ರ ಭಟ್