

ನಂಜಿಗೆ ಕಾಳುಜೀರಿಗೆ

■ ಸೌಖ್ಯ, ಮೋಹನ್, ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ.



ಕಷಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ
2 ಚಮಚ ಕಾಳು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ.
2 ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ.
ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ
ಸೇರಿಸಿ. ಕಷಾಯ ರೆಡಿ!

ಮಲೆನಾಡ ಹವ್ಯಕರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ 'ನಂಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ' ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಅದೂ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ. 'ನಂಜಿಗೆ' ಅಂದರೆ ಏನು?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನವೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಜ್ಜಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅಥವಾ ಇರುವೆ ಕಚ್ಚಿದರೆ ತುರಿಸಿ ತುರಿಸಿ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಂಜಿಗೆದ ಎಂದು ಕಾಳು ಜೀರಿಗೆಯ ಕಹಿ ಕಷಾಯ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು 'ವ್ಯಾಕ್' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕುಡಿದರೂ ಮರುದಿನ ನವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ, ಕುರ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೋಡಲು ಹುಚ್ಚಿಳ್ಳು (ಕುರೇಸಾಣಿ ಎಳ್ಳು) ರೀತಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹೊಳಪಿನ ಕಪ್ಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಸೆಂಟ್ರಿರಿಮ್ ಆಂತೆಲ್ಯಿಟಿಕಮ್' ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು. ಕಾಡುಜೀರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು. ಆಸ್ಟ್ರೇಸಿ ಕುಟುಂಬ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜದ ಬಳಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಇದು ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮೊದಲ ಮನೆ ಔಷಧವೇ ಈ ಕಾಳುಜೀರಿಗೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4-5 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ವಾರಕೊಮ್ಮೆ ನಂತರ 15 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ. ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಮೇಲ್ಬದರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಡಾಗ ಇದನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣಕಾರಿ, ಬಹಳ ಕಹಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.